formula AS

Bunica știe tot

Rețete de sănătate cu alimente

Revista "Formula AS" și-a făcut o tradiție din popularizarea medicinei naturii. Suntem frați de cruce cu Floarea de Mușețel. Mii de ani înainte ca medicamentele de sinteză să fi fost inventate, oamenii s-au vindecat cu ce le-a lăsat Dumnezeu la îndemână: apă curată, ierburi, fructe și soare. Adevărat: cerul boltit deasupra lor era pe atunci mai albastru și izvoarele mai limpezi. Nu apăruseră încă poluarea și îngrășămintele chimice, surmenajul și stressul, fioroșii dușmani ai omului contemporan.

Apelul nostru la medicina naturii nu are, însă, intenții războinice. Nu vă vom îndemna niciodată să renunțați la sfatul medicului specialist atunci când vă confruntați cu probleme grave de sănătate, dar nici să întindeți mâna după antibiotice atunci când strănutați. E ca și când ați trage cu tunul în vrăbii.

Îndemnul nostru este, de fapt, mai profund. îndrăznim să vă sugerăm să trăiți cumpătat și curat, în spiritul naturii și în armonie cu ea. Hrana noastră de toate zilele nu trebuie transformată în otravă, ci în medicament. Cercetările din ultima vreme au ajuns la o concluzie care nu poate fi pusă la îndoială: așa cum mâncarea contribuie în mare măsură la apariția bolii, tot ea poate să o și vindece. Chinezii au un proverb plin de înțelepciune: "Indiferent cine este tatăl unei boli, mama este alimentația greșită", spun ei. Un adevăr care nu și-a pierdut valabilitatea de-a lungul a mii de ani. Concluzia? Sănătatea stă în mâinile noastre, adică în cămară și în frigider. Alegând alimentele potrivite, vom preîntâmpina suferința și vom ști să ne vindecăm.

Rețetele pe care vi le propunem sunt culese de pretutindeni. Ele fac parte dintr-un tezaur comun de leacuri populare, verificate prin mii de ani de experiență, și pe care lumea contemporană le descoperă cu interes și respect. Vă dorim din suflet să nu aveți nevoie de ele, dar dacă aveți, să le întrebuințați cu folos!

Formula AS

Bunica știe tot

Rețete de sănătate cu alimente

SUMAR

Şi sănătatea trece prin stomac 3
FARMACIA DIN CĂMARĂ ŞI FRIGIDER 7
Afecţiunile cavităţii bucale 8
Afecţiunile pielii 8
Alergia şi arsurile provocate de soare 9
Amigdalita 9
Arsurile 10
Arsurile la stomac 10
Artrita 11
Balonările 11
Bolile stomacului 12
Bronşita 12
Cistita 13
Constipaţia 13
Depresiile 15
Diareea 15
Durerile de dinţi 16
Durerile reumatice 16
Durerile de urechi 17
Extenuarea fizică şi psihică 17
Febra 18
Guta 18
Hemoragia nazală 19
Hipertensiunea arterială 19
Inflamarea cavităţii nazale 20
Insomnia 20
Înţepăturile de insecte 21
Lipsa poftei de mâncare 21
Loviturile şi entorsele 22
Negii 23
Nervozitatea 23
Răcelile 24
Rănile 25
Rinita alergică 26
Sciatica şi lumbago 26
Tulburările circulatorii 27
Tulburările de digestie 27
Tulburările menstruale şi trichomonas 28
Tusea 28
Noutăţi din laborator 29

REŢETE DE SĂNĂTATE CU FRUCTE 31
Afinele 33
Alunele 34
Bananele 35
Caisele 35
Coacăzele roşii 36
Căpşunile 37
Gutuile 39
Lămâile 40
Merele 43
Măslinele 45
Migdalele 47
Murele 49
Nucile 50
Perele 52
Piersicile 53
Portocalele 55
Prunele 57
Rabarbărul 58
Smochinele 59
Strugurii 60
Zmeura 62

Şi sănătatea trece prin stomac

Astăzi, ştim şi noi ceea ce ştiuse Hipocrate cu peste 2000 de ani în urmă: hrana poate să fie un medicament foarte eficace. Alimentele ne asigură energia necesară spiritului şi trupului, contribuind la starea noastră de bine, dar în acelaşi timp, ele pot preveni îmbolnăvirile şi chiar alina durerile. Descoperind mecanismele ce stau la baza anumitor boli, cercetările recente readuc în actualitate cunoştinţe vechi despre "farmacia" din bucătăriile şi grădinile noastre şi demonstrează într-un mod convingător că natura ne oferă cele mai bune leacuri.

Că şi sănătatea trece prin stomac, veţi descoperi deci în paginile care urmează. Ele vă vor oferi totodată şi o perspectivă asupra lungii istorii a medicamentelor care se poot mânca...

Hrana ca medicament

Încercarea de a preveni şi trata bolile cu ajutorul alimentelor datează de mult. Reţetele de mâncăruri şi băuturi vindecătoare, cioplite în piatră de sumerieni acum 6000 de ani, sau papirusurile egiptene conţinând regimuri alimentare pentru tratarea diverselor boli, datând din anul 1500 î.Hr., sunt o dovadă grăitoare a strădaniilor şi preocupărilor înaintaşilor noştri. Medicii şi vindecătorii din antichitate prescriau şi ei alimente pentru tratarea bolilor. Renumitul medic grec Plinius (23-79 e.n.) folosea, de pildă, varza ca medicament în nu mai puţin de 87 de boli, iar ceapa – în vreo 28. Dar şi în secolele care au urmat şi până în zilele noastre, medicii n-au contenit să remarce şi să sublinieze importanţa hranei în prevenirea şi vindecarea bolilor.

Câte popoare, atâtea leacuri

În mod tradiţional, multe popoare consideră hrana un medicament. De peste 40 de secole, medicina chinezească, Ayurveda, sau medicina populară indiană nu fac nici o deosebire între medicament şi hrană, una dintre terapiile lor de bază fiind regimul alimentar corespunzător necesităţilor fiecărui individ. Alimentaţia este una din metodele curative centrale ale medicinei chinezeşti şi de aceea, tratamentul a nenumărate boli constă în prescrierea unor alimente corespunzătoare, specifice. Pentru chinezi, omul este o copie a Cosmosului, un microcosmos închis care reflectă toate influenţele exercitate asupra lui de mediul înconjurător, de macrocosmos.

De aceea, medicina chinezească tradiţională consideră că pentru sănătatea omului, pentru apariţia bolilor, foarte importante sunt condiţiile sale de viaţă. **"Indiferent care a fost «tatăl» unei boli** – spun chinezii – **«mama» a fost fără nici o îndoială alimentaţia greşită."** Iată un proverb la care merită să reflectăm.

Din cele mai vechi timpuri, medicii şi vindecătorii populari au fost preocupaţi de medicina naturii, bazată pe plante, legume şi fructe.

Teoria celor cinci elemente

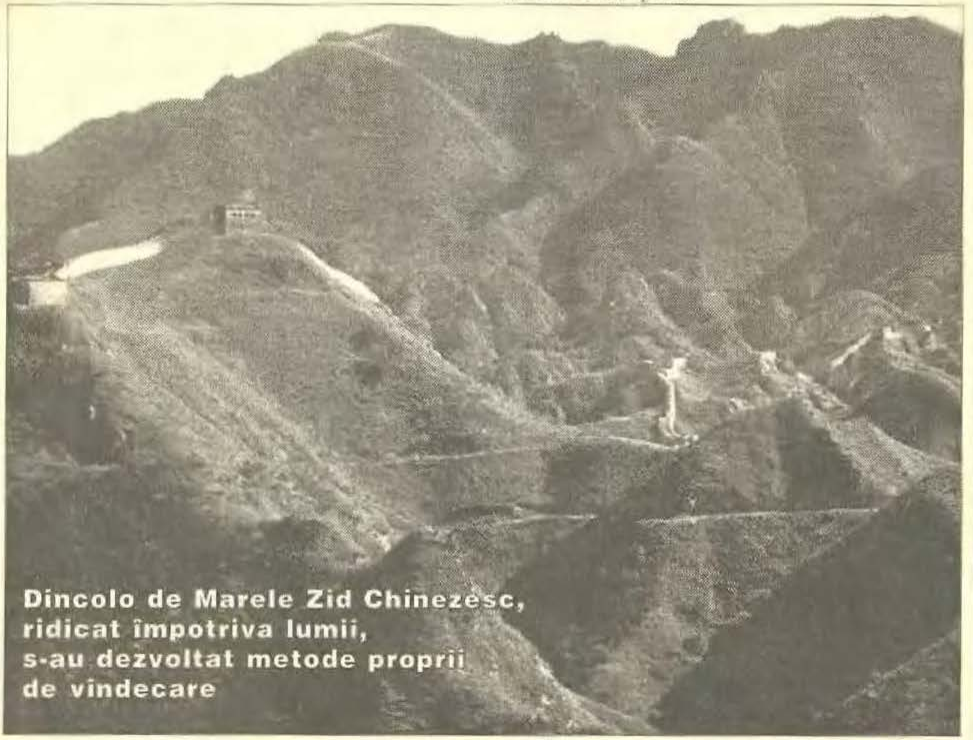
În China, alimentația sănătoasă se orientează după efectul alimentelor asupra organismului și după capacitatea lor de a produce echilibrul energetic necesar. Medicina chinezească împarte mâncărurile în cinci categorii, după cele cinci tipuri elementare de gust (dulce, acru, iute, amar, sărat) și după cele cinci temperaturi (fierbinte, cald, neutru, rece, foarte rece), tipul de hrană recomandându-se fiecărui individ în mod personalizat, în funcție de constituția și de dispoziția sa din momentul respectiv.

Cosmosul specific

Conform metodei indiene de vindecare Ayurveda, organismul este dominat de trei forțe: Vata, Pitta și Kapha, care determină constituția omului și dirijează toate procesele fizice și psihice. Când sunt în armonie, omul respectiv este sănătos; când apare un dezechilibru, intervine boala. Hrana influențează sănătatea, pentru că are un efect puternic asupra celor trei forțe (dosha) și de aceea rolul ei în tratarea unei boli este foarte important. Alimentele trebuie să corespundă constituției și necesităților fiecărui individ. În Ayurveda, regimul alimentar este recomandat în funcție de "dosha" dominantă și de starea fizică și psihică a persoanei respective, dar se ține seama în primul rând de compatibilitatea individuală cu hrana.

De pe farfurie, sub microscop

Nu demult, atenția acordată cunoștințelor tradiționale despre puterea curativă a alimentelor era destul de redusă. Motivul: lipsa unor dovezi științifice care să le confirme efectul. Între timp însă, adepții acestor metode de vindecare, dar și un număr mare de medici recurg la această "moștenire", o adevărată bază de studiere a terapiilor.



Dincolo de Marele Zid Chinezesc, ridicat împotriva lumii, s-au dezvoltat metode proprii de vindecare

În Europa, metodele asiatice de vindecare prin alimente fac furori, terapiile din China, Japonia, India, Thailanda, Tibet sau Nepal bucurându-se de un interes crescând.

Teorii vechi, drumuri noi

Studierea efectelor curative ale hranei a atins în prezent un ritm foarte susținut, alimentele devenind, practic, obiectul unor cercetări extrem de intense. În ceea ce privește relația hrană-boală, laboratoarele prezintă zilnic alte și alte noutăți care confirmă pe de o parte vechile teorii bazate pe o experință valoroasă, iar pe de alta indică și căi noi, promițătoare pentru prevenirea și tratarea bolilor.

Din experiență...

Hipocrate (460-380/370 î.Hr.), părintele medicinei, susținea încă de acum 2000 de ani că alimentele sunt de fapt medicamente eficiente. Marele medic grec și – după el – mulți alții au folosit alimentele pentru vindecarea diverselor boli, bazându-se pe observațiile proprii și pe cele ale contemporanilor lor, confirmate de altfel tot mai frecvent de cercetarea științifică din zilele noastre.

Nu lipsesc nici surprizele...

Pe lângă continuarea unor cunoștințe vechi, tradiționale (de pildă, că mărul ras vindecă diareea sau că o bucățică de ghimbir mestecată alungă greața), cercetătorii ajung adeseori la descoperiri surprinzătoare. Astfel, s-a constatat că efectul antibacterian al usturoiului este egal cu cel al antibioticelor, ba chiar mai puternic, sau că iaurtul este un stimulator extrem de prețios al sistemului imunitar.

Substanțele vegetale secundare se bucură și ele de un interes științific sporit, datorită multiplelor efecte curative. Ele le sunt utile plantelor în apărarea împotriva dăunătorilor și în regularizarea propriei creșteri. Cercetări recente arată că ele pot fi folosite cu succes în stoparea tumorilor maligne, datorită capacității lor de a bloca substanțele cancerigene, încă din faza incipientă.

O altă surpriză o oferă fibrele, componente așa-zise nevalorificabile ale alimentelor vegetale. De fapt, ele sunt componente vitale, care printre alte funcții o au și pe aceea de a "lega" particulele toxice și de a le elimina din organism. Conform unor studii recente, consumul regulat și suficient de alimente bogate în fibre, în special de produse integrale, poate preveni afecțiunile intestinului și chiar cancerul intestinal. În plus, ele reduc considerabil predispoziția la bolile cardiace și de circulație. Este interesant de remarcat că de efectul acesta protector profită mai ales fumătorii. Dar fibrele existente în cereale și rădăcinoase ne pot ajuta să evităm și alte neajunsuri provocate de civilizație.

În ce constă valoarea hranei

În eforturile ei de a afla toate secretele despre alimente, de la Ananas la Zarzăre, știința descoperă un fapt indiscutabil: că ceea ce consumăm influențează decisiv procesele din organism, adică sănătatea noastră. Căci hrana combate bolile chiar la rădăcina lor, în cele mai mici unități ale organismului nostru, în celule.

Iată doar câteva exemple din spectrul acțiunii ei:

- Intensifică metabolismul celular și dirijează reacțiile bilogice;
- Întărește sistemul imunitar;
- Stimulează producerea anticorpilor;
- Ucide bacteriile și virușii;
- Are un efect asemănător cu hormonii și sporește rezistența stomacului la infecții și abcese;
- Regularizează producția de insulină și, deci, glicemia;
- Reduce și normalizează nivelul colesterolului și protejează inima și vasele sanguine;
- Provoacă subțierea sângelui, evitându-se astfel formarea cheagurilor;
- Reduce tensiunea arterială;
- Amână și atenuează procesul de îmbătrânire;
- Stimulează producerea de endorfine, având ca efect alinarea durerilor;
- Vindecă indispozițiile și depresiile.

Substanțele vitale

Se știe de foarte multă vreme că **vitaminele, substanțele minerale** și **microelementele** sunt baza sănătății noastre, dar potențialul uriaș de prevenire și vindecare pe care îl ascund în ele a fost scos la lumină abia de cercetările efectuate

în ultimii ani. Rezultatele lor confirmă și îmbogățesc cunoștințele tradiționale.

Noutăți științifice

Radicalii liberi. Studiile internaționale arată că vitaminele C și E, Beta-carotenul (provitamina A) și microelementul Seleniu neutralizează radicalii liberi, aceștia nemaifiind dăunători organismului.

Radicalii liberi sunt fragmente agresive de molecule care vatămă celulele somatice, atacă materialul genetic și sperma, distrug celulele din ochi și pe cele nervoase și provoacă congestii. Datorită efectelor periculoase multiple, ei sunt considerați răspunzători pentru îmbolnăvirea timpurie, pentru afecțiunile vasculare, bolile de circulație etc. Toate aceste neajunsuri pot fi, deci, preîntâmpinate printr-un consum suficient de antioxidante.

Beta-carotenul

Efectul său preventiv a fost confirmat științific în mod repetat, iar faptul că se transformă sau nu în vitamina A este lipsit de importanță. Beta-carotenul poate stopa evoluția bolii și poate bloca mecanismul cancerului. Este deosebit de eficient în prevenirea cancerului pulmonar și laringian. Dar și în prevenirea cancerului de piele, apărând-o de efectele dăunătoare ale razelor ultraviolete.

Vitamina C

Este un adevărat "înger păzitor" în prevenirea cancerului: are efect antioxidant și blochează, astfel, substanțele cancerigene. Mai mult, oamenii de știință au reușit să demonstreze că vitamina C poate stopa virușii și poate reduce nivelul colesterolului.

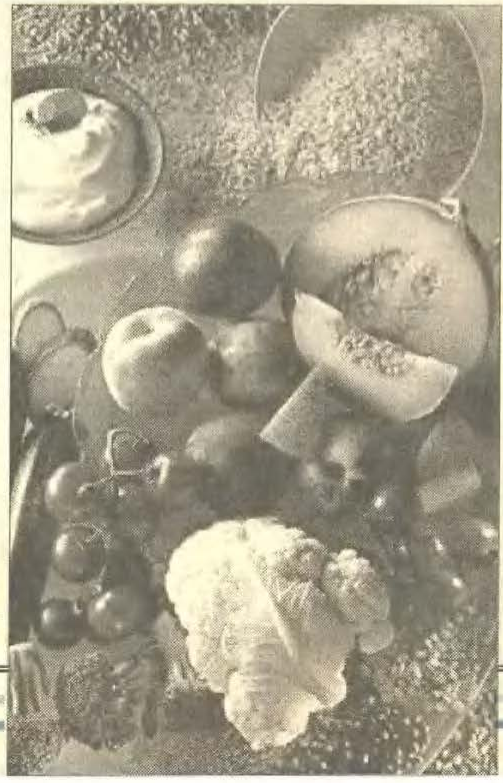
Calciul

Savanții americani au stabilit că persoanele care consumă alimente bogate în calciu se îmbolnăvesc mai rar de cancer. Acțiunea de protecție a calciului pare a se datora faptului că acesta dezintoxică acidul cholеic (din tractul digestiv), care poate provoca apariția cancerului.

Câteva precizări

- Pentru ca hrana să fie cu adevărat un medicament, la prepararea ei trebuie folosite doar ingrediente de cea mai bună calitate.
- Este, deci, extrem de important ca fructele și legumele prezentate în cele ce urmează să nu fi fost supuse unor tratamente cu chimicale.
- Atenție, de asemenea, la oțetul de mere și la lapte: fermentarea oțetului să fie naturală, iar laptele să nu fie în nici un caz sterilizat sau omogenizat.
- Nu consumați mierea de orice fel, ci doar pe aceea curată, naturală, de flori.

Și încă ceva: aceste alimente nu trebuie să se substituie medicamentelor prescrise de medic, ci să fie doar un sprijin terapeutic real, mai ales în cazul unor boli mai grave. Dar să se folosească conform prescripțiilor, la fel ca și medicamentele "normale", pentru că pot avea și ele efecte secundare negative.



Farmacia din cămară şi frigider

"Hrana ta să-ţi fie medicament"

Hipocrate

Acneea

În cazul acestei boli cronice, porii se astupă din cauza producerii excesive de sebum. Urmarea: puncte negre (comedoane), coşuri, bubuliţe, iar în situaţii mai grave – noduri dureroase, care mai târziu formează pe piele cicatrice neplăcute.

Acneea este condiţionată în mare măsură de hormoni: o cantitate sporită de testosteron (hormon masculin) stimulează activitatea glandelor sebacee. Canalele de drenaj se înfundă, sebumul nu se mai poate scurge şi astfel se formează comedoanele, care în contact cu microbii se inflamează şi fac puroi.

Foarte importantă este şi starea psihică, pentru că tensiunile şi stressul influenţează apariţia acneei.

Cataplasmă cu ceapă

Uneori, coşurile se măresc, formând adevărate abcese. Pentru a le deschide şi a le curăţa, cataplasmele cu ceapă sunt extrem de eficiente. Căliţi o ceapă în ulei, tăiaţi-o felii, aplicaţi câte o felie pe locul bolnav şi fixaţi-o cu un leucoplast. Ceapa trage puroiul şi substanţele toxice din coşurile infectate, ea având acţiune antiinflamatorie.

Mască cu ovăz şi oţet

Ovăzul calmează pielea iritată, iar oţetul o curăţă: amestecaţi două linguri de făină de ovăz cu o lingură de oţet de mere, până ce obţineţi o pastă mai groasă. Ungeţi-vă faţa cu această pastă (evitând zona din jurul ochilor), lăsaţi-o să acţioneze 10 minute, apoi clătiţi-vă cu apă caldă.

Mască cu făină de orz

Amestecaţi patru linguri de făină de orz cu puţină apă, până ce obţineţi un terci. Încălziţi terciul la foc mic şi întindeţi-l, cât mai cald, pe coşurile inflamate. Lăsaţi-l pe faţă până se răceşte, apoi clătiţi-vă cu apă caldă.

Mască cu migdale pisate şi miere

Este o mască recomandată cu căldură în caz de acnee, deoarece curăţă pielea şi are efect dezinfectant. Este bine ca ea să fie aplicată ca o cură: din două în două zile, vreme de o lună.

Amestecaţi cinci linguri de migdale pisate cu cinci linguri de miere şi întindeţi pasta astfel obţinută pe toată faţa (stratul să aibă grosimea unui deget). Evitaţi zonele din jurul ochilor şi gurii. Lăsaţi să acţioneze 30 de minute şi apoi spălaţi-vă faţa cu apă caldă.

Alimente recomandate:

Cele bogate în zinc, cum sunt: tărâţe de grâu, produsele integrale, arahidele, mazărea, fasolea uscată şi crustaceele.

De evitat: carnea roşie, dulciurile (în special ciocolata), alcoolul, cafeaua şi tutunul.

Reţetele tradiţionale cu alimente obişnuite fac adevărate minuni

Afecțiunile cavității bucale

Efectul curativ al alimentelor în cazul unor afecțiuni ca inflamarea și sângerarea gingiilor sau infecțiilor simple din cavitatea bucală, este de mult confirmat. În schimb, toate celelalte boli din această zonă necesită neapărat tratament medical.

Suc de afine

Dacă vi s-a inflamat gingia, beți de mai multe ori pe zi câte-o înghițitură de suc de afine. Înainte de a-l înghiți, mișcați-l în gură încolo și-ncoace (printre dinți).

Ghimbir și portocală

În cazul gingiilor care sângerează, mestecați încet o bucățică de coajă de portocală sau o bucățică de ghimbir cu zahăr.

Miere

Mierea este foarte eficientă în tratarea infecțiilor din cavitatea bucală. Luați mai multe linguriță pe zi, lăsând de fiecare dată să se topească mierea în gură. Înghițiți-o apoi încet și clătiți gura.

Infuzie cu mirodenii

Gingiile inflamate se vindecă dacă vă clătiți gura cu o infuzie de salvie și cuișoare. Turnați o ceașcă de apă clocotită peste o lingură de frunze de salvie și 2 cuișoare. Lăsați să se infuzeze 10 minute, strecurați lichidul și clătiți-vă gura de 2 ori pe zi: dimineața și seara.

Alimente recomandate:

- Mere, banane, mărar, afine, miere, varză, ghimbir, iaurt, hrean, salvie, țelină, muștar, zahăr, ceapă – au efect antibacterian.
- Ananas, pește gras, usturoi – sunt antiinflamatorii.

Afecțiunile pielii

Dermatitele sau eczemele sunt reacții inflamatorii ale căror cauze sunt alergice sau toxice, adică sunt provocate de contactul cu alergeni sau substanțe toxice. În faza acută, toate zonele atinse sunt roșii și inflamate. Pe parcurs se mai formează băsicuțe cu lichid care produc mâncărime. Dacă inflamația persistă, straturile superioare ale dermei se îngroașă, pielea se descuamează și se crapă, pierzându-și elasticitatea.

În cele ce urmează, vă oferim câteva rețete împotriva dermatitelor, eczemelor și a bătăturilor.

Usturoi

Este ideal pentru tratamentul infecțiilor și inflamațiilor, el având efect antibacterian și antiinflamator.

Puteți să amestecați miere cu usturoi pisat și să vă ungeți zonele atinse, sau să înfășurați un căței de usturoi tocat mărunt într-un tifon și să-l fixați pe locul ce urmează a fi tratat. Un căței de usturoi zdrobit, introdus în pantofi, vindecă ciupercile.

Frunze de varză

Frunzele de varză calde se folosesc în tratamentul dermatitelor, abceselor și mâncărimii. Introduceți 1/4 de căpățână de varză în apă clocotită și lăsați-o să fiarbă 10 minute. Scoateți varza din apă, zdrobiți ușor 3 frunze cu sucitorul (ca pe aluat), puneți-le pe locul bolnav și fixați-le cu un bandaj. Lăsați-le să acționeze 30 de minute.

Alifie scandinavă

Este o rețetă veche, din popor, folosită în tratamentul mai multor boli de piele: amestecați miere, polen și untură de pește în părți egale și aplicați alifia astfel obținută de câteva ori pe zi pe zonele afectate.

Zer

Introduceți o linguriță de hrean ras în 1/4 l de zer. Lăsați să se pătrundă o jumătate de oră, după care strecurați zerul și tamponați-vă cu el pielea bolnavă.

O rețetă din Evul Mediu

Dacă suferiți de dermatită, cojiți o pâine de secară, băgați miezul în cuptor să se încălzească și puneți-l – așa, cald – pe porțiunea de piele bolnavă.

Ceapă

Împotriva bătăturilor, aplicați – noapte de noapte, vreme de o săptămână – o bucată de ceapă presărată cu sare pe bătătură și legați-o cu un pansament. După câteva zile, bătătura se desprinde de piele și cade de la sine.

Alimente recomandate:

- Ananas, mere, ulei de peşte, ghimbir, usturoi, salvie, ceapă – au efect antiinflamator.
- Uleiul de peşte se găseşte în peştele gras: sardele, scrumbie şi somon.
- Cimbru – este foarte bun în cazul tenului gras, încărcat, cu pori dilataţi.

Alergia şi arsurile provocate de soare

De când paloarea tenului nu mai este considerată un semn de noblețe, ci dimpotrivă, idealului actual de frumusețe îi corespunde fața bine bronzată, urmările neplăcute ale expunerii intense la soare sunt din ce în ce mai des întâlnite.

Pielea se înroşeşte de parcă ar fi opărită şi se acoperă cu bubuliţe mici şi roşii, care produc mâncărime. În cazurile uşoare, iubitorii de soare se aleg doar cu spuzeli sau arsuri.

Dar există şi situaţii mai grave, când căldura li se urcă la cap şi îşi fac apariţia primele semne ale insolaţiei: greaţă, vomă şi uneori chiar starea de inconştienţă. Ar fi de preferat să nu ajungeţi aşa departe!

Zer

Alergia la soare poate fi vindecată cu următoarea reţetă: amestecaţi o linguriţă de hrean proaspăt ras cu 1/4 l de lapte, lăsaţi să se pătrundă 30 de minute şi tamponaţi cu acest lichid zonele afectate ale pielii. Vă spălaţi abia după 1-2 ore.

Brânza de vaci şi zerul au un efect răcoritor în arsurile provocate de soare

Brânză de vaci

Unul din cele mai bune leacuri împotriva arsurilor este brânza de vaci rece. Întindeţi-o pe pielea arsă, lăsaţi-o să pătrundă şi repetaţi procedura de mai multe ori.

Roşii

Roşiile reci calmează şi ele pielea iritată şi durerile. Tăiaţi o roşie felii şi puneţi feliile pe zonele afectate. Când simţiţi că s-au încălzit, înlocuiţi-le cu altele, reci.

Oţet de mere

Când simţiţi că aţi stat prea mult la soare, apelaţi la binecunoscutele şosete cu oţet. Amestecaţi oţet de mere şi apă rece în proporţie de 1 la 2, înmuiaţi o pereche de şosete de bumbac în soluţia obţinută, stoarceţi-le bine şi încălţaţi-le. Deasupra, încălţaţi încă o pereche de şosete uscate, de lână. Împrospătaţi şosetele (cu oţet) din 15 în 15 minute.

Amigdalita

Este o afecţiune provocată de bacterii, în special de streptococi, şi apare, frecvent, o dată cu răceala. Se manifestă prin inflamarea amigdalelor, roşeaţă în gât şi dureri ce radiază de multe ori până la urechi şi dinţi. Alte simptome: febră, frisoane şi dureri ale membrelor.

Miere

Înghiţiţi încet câte o linguriţă de miere, de câteva ori de-a lungul unei zile, sau faceţi gargară cu o linguriţă de miere şi puţin oţet, diluate într-un pahar cu apă caldă.

Oţet de mere

O compresă cu oţet de mere potoleşte durerile de gât: înmuiaţi un ştergar de bucătărie într-un sfert de litru de oţet de mere, stoarceţi-l bine şi înfăşuraţi-l în jurul gâtului. Puneţi deasupra un fular de lână şi staţi aşa 30 de minute.

Seminţe de ridichi

Seminţele de ridichi conţin uleiuri eterice bogate în sulf şi acţionează ca un antibiotic natural. Fierbeţi o linguriţă de seminţe şi o lingură de miere într-o jumătate de ceaşcă de oţet.

Infecțiile căilor respiratorii se vindecă cu miere

Adăugați apă până ce tăria oțetului devine suportabilă și faceți gargară.

Zeamă de lămâie

Când vă doare-n gât, luați în gură câte puțină zeamă de lămâie (de mai multe ori pe zi). Țineți-o câteva minute, apoi înghițiți-o încet.

Cataplasmă cu ceapă

Tăiați mărunt 1-2 cepe și căliți-le în ulei de floarea soarelui până ce s-au înmuiat bine. Înfășurați ceapa fierbinte (așa uleioasă) într-un prosop, lăsați-o să se răcească puțin și aplicați cataplasma pe gât. Băgați-vă imediat în pat și țineți-o până dimineața.

Iute și sărat

Vindecătorii mexicani tratează amigdalita cu ardei iute sărat, mestecat bine și înghițit încet. În faza acută a bolii, puteți să sugeți, în loc de bomboane, câte-un cățel de usturoi crud.

Alimente recomandate:

• Usturoi, ceapă, ghimbir, salvie și miere – au efect antibacterian și antiviral.

Arsurile

În cazul arsurilor, zona respectivă a pielii se înroșește, se umflă și doare. Adeseori se formează băşici, din care curge lichid. După câteva zile, acestea dispar, pielea acoperindu-se de cojițe.

Miere

Mierea acționează repede, calmează durerile, împiedică formarea băşicilor și grăbește vindecarea. Luați o linguriță de miere și ungeți-vă cu ea porțiunea arsă. Repetați procedura de câteva ori.

Cartofi raşi

Cartofii cruzi, dați pe răzătoarea mică și aplicați pe porțiunile arse, alină aproape instantaneu durerile și stimulează regenerarea celulelor.

Lapte rece

Înmuiați o bucată de pânză în lapte rece, stoarceți-o, aplicați-o ca pe o compresă pe pielea arsă și fixați-o cu leucoplast. După o oră compresa trebuie schimbată.

Morcovi

Radeți mărunt doi morcovi, puneți-i pe pielea arsă și legați deasupra un bandaj. După 30 de minute, puneți alți morcovi.

Compresă cu semințe de in

Puneți trei linguri de semințe de in în 1/2 l de apă rece și lăsați să fiarbă 10 minute. Strecurați, înmuiați un ștergar de in – proaspăt spălat – în acest decoct și aplicați-l pe zona arsă. Repetați de câteva ori.

Arsurile la stomac

Când sistemul nostru digestiv este supraîncărcat cu mâncare prea multă, grasă sau consumată în grabă, acidul gastric din partea inferioară a esofagului se ridică. Senzația pe care o resimțim în acest caz este denumită, foarte plastic, "arsură la stomac".

Este mai ușor de prevenit decât de vindecat. Mâncați încet, evitați mâncărurile grase și repartizați-vă mesele în mod egal pe parcursul unei zile.

Boabe de ienupăr

Producerea acidului poate fi combătută cu boabe de ienupăr. Rontăiți 10-15 boabe și o linguriță de semințe de anason sau muștar.

Cartofi cruzi

Tăiați un cartof în felii și mestecați-l încet și bine. Sucul de cartof este și el un leac cu efect rapid.

Suc de morcovi

Beți 1/4 l de suc de morcovi cât se poate de repede după apariția arsurilor. Efectul acestuia este de-a dreptul uimitor.

Artrita

Este o inflamare acută sau cronică a articulaţiilor. Printre simptomele clasice se numără: înţepenirea şi umflarea articulaţiilor, dureri la mişcare şi apăsare, noduri la încheieturi şi deformarea cartilajelor de la mâini. Cauzele acestei boli au rămas neelucidate până-n zilele noastre. Se presupune că ar fi vorba de o dereglare a sistemului imunitar (datorată viruşilor şi bacteriilor), în sensul că organismul nostru produce anticorpi care în final provoacă inflamarea şi dezintegrarea articulaţiilor.

Un rol important în apariţia artritei – şi aici oamenii de ştiinţă sunt unanimi – îl joacă alimentaţia. Şi încă ceva: numărul femeilor atinse de această boală este dublu faţă de cel al bărbaţilor, cauza fiind de asemenea necunoscută până în prezent.

Ghimbir

De mii de ani, Ayurveda recomandă ghimbirul pentru alinarea durerilor articulare. Această rădăcină face adevărate minuni, efectul ei antiinflamator fiind uimitor. Luaţi de 3 ori pe zi câte o linguriţă de ghimbir (în stare pură) sau turnaţi 1/4 l de apă clocotită peste o linguriţă de ghimbir măcinat şi beţi zilnic 3-4 ceşcuţe din acest ceai.

Săculeţe cu tărâţe de grâu

Vindecă inflamaţiile şi calmează durerile. Amestecaţi trei linguri de tărâţe cu puţin oţet de vin, lăsaţi-le să dea într-un clocot şi, după ce s-au răcit, umpleţi cu ele un săculeţ din pânză de in şi ţineţi-l pe locul afectat.

Oţet de mere

Turnaţi 6 linguriţe de oţet de mere într-un pahar cu apă fiartă şi răcită, adăugaţi 2 linguriţe de miere, amestecaţi bine şi beţi lichidul astfel obţinut în înghiţituri mici, de 3 ori pe zi, la mesele principale.

Cataplasmă cu brânză de vaci

Este foarte eficace în cazul articulaţiilor inflamate: amestecaţi 100 g de brânză de vaci cu 2 linguriţe de sare, întindeţi-o pe încheietura bolnavă şi puneţi deasupra un ştergar. Lăsaţi să acţioneze 30-40 de minute, după care vă clătiţi cu apă caldă.

Alimente recomandate:

- Ghimbir – stopează producerea substanţelor inflamatorii şi calmează durerile.
- Regim vegetarian.
- Peşte gras, macrouri sau ton – uleiurile pe care le conţin au efect antiinflamator.
- Chili, cuişoare, usturoi, ceapă – calmează durerile.

De evitat: carnea, grăsimile animale în general, care sunt bogate în acizi graşi saturaţi, dăunători pentru sănătate.

Balonările

În majoritatea cazurilor, cauza balonărilor (flatulenţă) este slăbirea şi dereglarea digestiei. Factorii declanşatori sunt, de obicei, mâncatul pe fugă şi cantităţile prea mari, mestecatul insuficient şi alimentele greu de digerat, precum: fasolea uscată, mazărea, varza, conopida, guliile, pâinea proaspătă sau cruditătile. Statul pe scaun reduce şi el digestia până aproape de zero. Urmarea, foarte neplăcută de altfel: chilul (hrana mărunţită) rămâne prea mult în intestin şi astfel se produc gazele, care fac o presiune puternică pentru a-şi face loc să iasă.

Pătrunjel verde

Un leac popular, extrem de eficace. După fiecare masă, mestecaţi câteva frunze de pătrunjel verde.

Ghimbir şi usturoi

Cercetări recente efectuate în India confirmă medicina populară tradiţională, conform căreia ghimbirul şi usturoiul "dezamorsează" mâncărurile care balonează. Atunci când vă supără gazele intestinale, mestecaţi o bucăţică de ghimbir proaspăt (dacă vi se pare prea iute, încercaţi cu ghimbir uscat).

Anason şi chimen

Persoanele predispuse la balonări ar trebui să-şi facă un obicei: să mănânce – după fiecare masă – câteva seminţe de anason şi de chimen. Acestea fac să dispară mirosul neplăcut al gurii şi stimulează digestia. De asemena, gustul bucatelor este mult mai plăcut dacă adăugaţi anason sau chimen.

Alimente recomandate:

- Anason, busuioc, chili, mărar, ghimbir, chimen, pătrunjel, mentă, rozmarin și salvie.
- Usturoi – dezinfectează tractul intestinal și combate producerea gazelor.

Bolile stomacului

Formele care apar cel mai frecvent sunt: dureri (episodice) însoțite de balonări, greață și hiperaciditate, deranjul de stomac și gastrita, ale căror simptome sunt arsurile și durerile în capul stomacului sau crampe, diaree, constipație etc. Cauzele acestor afecțiuni sunt: mâncatul neregulat sau în grabă, mâncarea fierbinte, stressul și, de asemenea, consumul exagerat de cafea, alcool și tutun.

Cură de banane

Una sau două banane pe zi "îmblânzesc" stomacul rebel, neutralizând acidul gastric excedentar. În plus, bananele au o acțiune calmantă asupra mucoasei stomacului.

Usturoi

Contrar părerilor de până acum, usturoiul liniștește durerile de stomac, în special pe cele provocate de surplusul de suc gastric. Studiile efectuate arată că usturoiul reduce în mod evident producerea de acid gastric, întărind rezistența mucoasei.

Piure de cartofi

Este – cu siguranță – cel mai bun remediu în vindecarea deranjului de stomac, la fel ca și supa de cartofi. Cartofii cruzi sunt și ei recomandați pentru calmarea arsurilor și a crampelor.

Suc de varză

Cercetările științifice confirmă efectul curativ al sucului de varză în combaterea inflamațiilor mucoasei. Faceți cure regulate cu suc proaspăt de varză. Durata: minimum 2 săptămâni; doza: 2-3 pahare pe zi (băută puțin câte puțin, înainte și între mese).

Alimente recomandate:

- Banane, conopidă, broccoli, smochine, ghimbir, cartofi, varză, sfeclă roșie și ceai negru. Neutralizează acidul gastric și protejează mucoasa de substanțele nocive.
- Anason, busuioc, mărar, chimen, pătrunjel, rozmarin, cimbru, scorțișoară.
- Miere, iaurt și usturoi. Au efect antibacterian.

Bronșita

Această inflamare acută sau cronică a bronhiilor apare frecvent atunci când suntem răciți și facem febră, dar ea poate fi provocată și de fumat sau de respirația (exclusiv) pe gură. Primele simptome: arsuri și dureri în piept, iritarea laringelui, tuse și o stare generală proastă. Schimbările bruște de temperatură și mișcările rapide produc adevărate accese de tuse. Când boala începe să se vindece, intervine expectorarea flegmei.

Cataplasmă cu muștar

Amestecați 2 linguri de făină de muștar cu apă, până ce obțineți o pastă. Ungeți un strat de pastă pe un ștergar de in și aplicați cataplasma pe zona superioară a spatelui. Puneți deasupra un prosop umed, lăsați muștarul să acționeze până ce pielea se înroșește și se-nfierbântă, după care clătiți bine locul cu apă caldă.

Sirop de ceapă

Se curăță 5 cepe, se taie felii și se pun într-un castron cu 8 linguri de miere. Se lasă o zi și o noapte – amestecând cât se poate de des – se toarnă siropul într-o sticlă cu dop și se bagă la frigider.

Dacă bronșita este acută, se ia câte o lingură de sirop, de trei ori pe zi.

Sirop de hrean

O licoare de-a dreptul magică: scobiți o tulpină (mai groasă) de hrean și umpleți-o cu zahăr tos. Când zahărul s-a topit, se formează o masă siropoasă. Doza: câte o linguriță de sirop de câteva ori pe zi.

Zeamă de lămâie

Stoarceți o lămâie, turnați peste zeamă 1 pahar cu apă caldă îndulcită cu zahăr și beți lichidul astfel preparat pe parcursul unei zile.

Sirop de praz

Tăiați felii trei tulpini de praz, fierbeți-le în puțină apă până ce se înmoaie, după care pasați-le cu mixerul (sau treceți-le prin sită). Adăugați la piureul de praz trei linguri de miere, amestecați bine și puneți-l pe foc să mai dea câteva clocote, până ce lichidul se îngroașă. Turnați-l într-un recipient de ceramică și luați 1-2 linguri atunci când e nevoie.

Alimente recomandate:

- Anason, usturoi, hrean, piper, muștar, salvie, lemn dulce, cimbru și ceapă – desfundă căile respiratorii, calmează tusea.
- Ananas, mere, ulei de pește, ghimbir – au efect antiinflamator.

Cistita

Simptomele clasice ale cistitei sunt: nevoia tot mai stringentă de a urina (deși cantitatea de urină este foarte redusă) și durerile la urinare, care devin din ce în ce mai acute.

Pe parcursul bolii, urina se modifică tulburându-se, ba uneori devenind chiar sângerie.

Factorul care declanșează această boală – de care suferă în special femeile – este o răceală la nivelul abdomenului inferior. Sistemul imunitar slăbește, iar bacteriile pătrund în vezică – prin uretră și canalul urinar – provocând inflamarea acesteia. Uneori, cistita poate fi cauzată și de actul sexual, și anume atunci când – o dată cu penisul – în vagin pătrund și agenți patogeni, care apoi ajung în vezica urinară.

Cataplasmă cu cartofi

În cazul cistitei este nevoie de căldură, calmarea durerilor și destindere – adică exact aportul cataplasmei cu cartofi. Fierbeți 2 cartofi mari, sfărâmați-i și faceți un piure pe care-l întindeți fierbinte pe un ștergar de in. Împăturiți ștergarul și aplicați cataplasma pe zona vezicii. Peste ea mai puneți un fular de lână. Când cartofii s-au răcit, îndepărtați cataplasma.

Muștar

Încercați și compresa cu muștar. Are efect antibacterian și încălzește. Amestecați 4 linguri de făină de muștar cu 1/2 l de apă fierbinte și înmuiați un prosop în lichidul – gros – astfel obținut. Stoarceți prosopul, puneți-l pe vezică și lăsați muștarul să acționeze 15 minute. Îndepărtați compresa și spălați bine urmele de muștar.

Iaurt

Dacă vă chinuie cistita, consumați zilnic un borcan de iaurt. Acidulează urina și, în felul acesta, are efect antibacterian.

Fructe de pădure, fructe de pădure și iar fructe de pădure

Recomandate de secole ca antidot al cistitei, fructele de pădure, indiferent de soi, au fost confirmate recent și de știință. Cele mai eficiente sunt totuși afinele și coacăzele proaspete, sub formă de sirop sau – și mai bine – în iaurt, pentru că așa au un efect curativ dublu.

Ar fi bine să le consumați și preventiv – o profilaxie cum nu se poate mai plăcută.

Alimente recomandate:

- Fructe de pădure – substanțele pe care le conțin împiedică bacteriile infecțioase să se stabilească pe membrana celulelor căilor urinare.
- Mere, ananas, banane, miere, ghimbir, usturoi, hrean, muștar, ceapă – toate au acțiune antibacteriană și pot influența evoluția bolii.

Constipația

Simptomele tipice pentru constipație sunt: balonările, greața, senzația de plin, lipsa poftei de mâncare și durerile de burtă.

Cauza este mai ales alimentația incorectă: hrană prelucrată artificial, din conserve, lipsa alimentelor proaspete, deficitul de fibre – atât de necesare funcțiilor intestinale – și prea multe dulciuri. O mare influență asupra digestiei o are, firește, starea psihică: supărarea, presiunile de tot felul și stressul apasă nu numai asupra psihicului, ci și a intestinului.

Fulgi de ovăz

Un remediu pe care se poate conta: opăriţi trei linguri de fulgi de ovăz cu o ceaşcă de apă clocotită, acoperiţi vasul şi lăsaţi-l să stea aşa peste noapte. A doua zi dimineaţă mâncaţi fulgii, pe stomacul gol. Gustul lor este mult mai bun dacă îi amestecaţi cu puţin măr ras.

Lapte cu cidru (vin de mere)

Este o reţetă foarte veche din Boemia: amestecaţi 6 linguri de lapte, 2 linguri de cidru şi 4 picături de oţet şi beţi acest amestec (al cărui gust nu este grozav) dimineaţa, pe stomacul gol.

Smochine şi prune uscate

Poamele uscate stimulează activitatea intestinului. Înmuiaţi de cu seara câteva smochine şi câteva prune uscate într-o ceaşcă cu apă rece. A doua zi dimineaţa, pe stomacul gol, mâncaţi fructele şi beţi apa în care au fost înmuiate.

Apă cu miere

Are un efect imediat şi sigur: dimineaţa, pe stomacul gol, beţi un pahar cu apă caldă în care amestecaţi o linguriţă de miere de albine.

Produse lactate

Iaurtul, kefirul şi zerul activează intestinul. Se recomandă un pahar sau câteva linguri seara, înainte de culcare.

Seminţe de in

Din moşi-strămoşi se ştie că seminţele de in stimulează digestia, dar rezultatele apar doar după câteva zile. Răbdare, deci! Luaţi 3 linguri de seminţe – pe parcursul unei zile – amestecate cu iaurt, lapte sau suc de fructe.

Varză acră

Moarea (zeama) de varză este o adevărată minune pentru intestin, căci fermenţii pe care-i conţine îl curăţă perfect: beţi zilnic, dimineaţa şi seara, 3-4 guri de zeamă de varză.

Varza acră este şi ea de mare ajutor atunci când intestinul e leneş. Pastorul Kneipp spunea despre ea următoarele: "Varza acră este o adevărată măturâ pentru stomac şi intestin, pentru că ea curăţă sucurile rele şi gazele".

Alimente recomandate:

- Tărâţe de grâu.
- Produse integrale.
- Smochine, curmale, prune uscate.
- Ananas, mere, portocale şi alte fructe.
- Legume verzi (spanac), apă caldă pe stomacul gol, morcovi, rădăcinoase.
- Busuioc, chili, piper negru, muştar.

Depresiile

Din păcate, cunoaştem toţi momentele acelea când simţim că ne părăseşte curajul, iar dispoziţia sufletească este tot mai sumbră. Suntem fără vlagă, nu ne mai interesează nimic, n-avem energie şi ne cuprinde disperarea. Împotriva acestei stări sufleteşti – specialiştii îi spun indispoziţie – există totuşi câteva remedii eficiente. Ele ne ajută realmente să depăşim această "cădere" psihică.

Scorţişoară

Scorţişoara remontează. Presăraţi un vârf de cuţit de scorţişoară pisată pe o bucăţică de pâine şi apoi mâncaţi-o. Mestecaţi bine şi cu salivă multă, pentru că scorţişoara se asimilează prin mucoasa bucală.

Lemn dulce

Puneţi două linguriţe de rădăcină (măcinată) de lemn dulce în 1/4 l de apă, lăsaţi-o să fiarbă puţin, strecuraţi şi beţi de câteva ori pe zi câte-o înghiţitură din această licoare.

Zeamă de fenicul

Se zdrobesc câteva frunze de fenicul şi cu zeama obţinută se frecţionează de 2-3 ori pe zi fruntea, tâmplele, pieptul şi stomacul.

Alimente recomandate:

- Spanac şi alte alimente bogate în acid folic.
- Usturoi, şofran.
- Peşte şi fructe de mare – conţin seleniu.
- Nuci – şi ele bogate în seleniu.
- Ardei iute – stimulează producerea endorfinelor (hormonii fericirii).
- Alimente bogate în hidraţi de carbon – pâine, fulgi de cereale, tăieţei, cartofi, orez.
- Boabe de cereale, legume verzi (spanac, varză), miere, mazăre, linte, fasole boabe, ghimbir – au un efect antidepresiv, binedispun.

Diareea

Scaunele zilnice repetate (apoase, de obicei) nu sunt, de fapt, o boală, ci un simptom. Diareea acută este provocată în general de consumul unor alimente incompatibile, de stress sau de o încărcătură emoţională mare. Inflamaţiile intestinului subţire (enterite) sau gros pot duce – printre altele – la instalarea diareei cronice, cu scaune repetate, pe o durată mai lungă. Diareea infecţioasă este condiţionată de existenţa agenţilor patogeni şi însoţită – de regulă – de crampe intestinale, vomă, febră, iar parţial şi de dureri de burtă.

Mere rase

Din timpurile străvechi, merele rase sunt considerate medicamentul nr. 1 în combaterea diareei (mai ales la copii). Radeţi un măr cu coajă cu tot şi înainte de a-l consuma lăsaţi-l să stea până ce – în contact cu aerul – îşi schimbă culoarea. Pectina din mere dezintoxică intestinul. Ea se găseşte şi în alte fructe şi legume, cum ar fi: gutuile, căpşunile, zmeura şi morcovii.

Supă de cereale

Turnaţi 2 cești de apă peste o ceaşcă cu fulgi de orez (sau alte cereale) gata fierţi, adăugaţi 1/2 de linguriţă de sare şi puneţi-i să mai dea câteva clocote. Consumaţi-i chiar de la primele semne ale bolii şi continuaţi cu câteva linguri pe zi, până ce scaunul se normalizează. În general, cerealele – datorită conţinutului lor bogat în fibre – sunt remediul ideal pentru vindecarea bolilor stomacale şi intestinale.

Boabe de ienupăr

Un leac simplu şi foarte eficace: mestecaţi şi apoi înghiţiţi între 6-10 boabe de ienupăr pe zi. Dacă nu suportaţi gustul, turnaţi o ceaşcă de apă peste o linguriţă de boabe, fierbeţi-le 5 minute, lăsaţi-le să se pătrundă (10 minute), după care strecuraţi zeama şi beţi-o, înghiţitură cu înghiţitură.

Cerealele, cu conţinutul lor bogat în fibre, vindecă bolile stomacale şi intestinale

Terci de afine uscate

Puneți într-un vas 3 linguri cu vârf de afine uscate și 2 linguri de zahăr, turnați deasupra 1/4 l de vin roșu și lăsați-le să fiarbă circa 10 minute, până ce se fac ca un terci mai gros. Doza zilnică: 1 lingură de terci.

Zeamă de orez

Puneți să fiarbă 1 lingură de orez cu 1 l de apă. După 3 ore de fiert la foc mic, strecurați zeama, adăugați puțină miere și câteva picături de suc de lămâie și beți-o, puțin câte puțin, pe parcursul unei zile.

Făină de grâu

Amestecați făina (puțin câte puțin) cu un pahar de apă fiartă și răcită, până ce obțineți o pastă vâscoasă. Din pasta aceasta, consumați zilnic câteva linguri.

Alimente recomandate:

- Banane, afine, miere, iaurt, coacăze, ghimbir, usturoi, nucșoară, orez, salvie, cimbru și scorțișoară. Regularizează febra stomacală.
- Supe de cereale. Normalizează scaunul.
- **Să se evite:** alimente care conțin zahăr, sucurile de fructe, alcoolul, cafeaua, produsele integrale, laptele, fructele și legumele crude.

Durerile de dinți

Durerile de dinți nu sunt o boală, ci un indiciu neplăcut că ceva nu e-n regulă cu aparatul de masticație. Poate să fie un dinte cu abces, o infecție la o rădăcină sau poziția defectuoasă a maxilarului și dinților. Remediile pe care vi le oferim în cele ce urmează nu vă scutesc de mersul la dentist, căci ele servesc doar la calmarea temporară a durerii.

Usturoi

Curățați de coajă un cățel de usturoi, zdrobiți-l și frecați-vă cu el gingia din zona dintelui bolnav. Dacă durerea este mare, lăsați usturoiul circa o oră pe dintele care doare.

Pătrunjel

Are efect calmant și relaxant. Zdrobiți câteva frunze proaspete de pătrunjel și lipiți-le de gingie, în zona dintelui bolnav.

Pătrunjelul ajută și împotriva durerilor de dinți

Cuișoare

Țineți o cuișoară pe dintele care doare și după câteva minute, zdrobiți-o între dinți.

Compresă cu semințe de in

Luați un săculeț de tifon și umpleți-l pe jumătate cu semințe. Înmuiați-l 15 minute în apă clocotită, lăsați-l să se scurgă și să se răcească puțin și aplicați-l pe locul dureros, după ce l-ați înfășurat într-un prosop. Astfel, efectul calmant durează mai mult.

Alimente recomandate:

- Ardei iute, cuișoare, ghimbir, usturoi, lemn dulce, ceapă – toate au efect calmant.

Durerile reumatice

Reumatismul este o boală inflamatorie, degenerativă și dureroasă, ce afectează mai ales articulațiile. Simptomele caracteristice sunt: înțepenirea articulațiilor (dimineața), dureri la mișcare sau apăsare, inflamarea articulațiilor, noduri dureroase la încheieturi, deformarea cartilajelor de la mâini și deformarea spatelui. Reumatismul apare – în general – din cauza suprasolicitării articulațiilor, a poziției (ținutei) greșite, a unor funcții metabolice insuficiente sau a îmbătrânirii premature a articulațiilor.

Cataplasme cu miere

Încălziți (pe aburi) 1-2 linguri de miere, ungeți zona dureroasă înainte de culcare și puneți deasupra un ștergar de in.

Cataplasme cu brânză de vaci

Amestecați 100 g de brânză de vaci cu 2 linguriţe de sare de bucătărie, întindeți-o pe articulația dureroasă și legați pe deasupra un prosop sau o pânză. Sarea extrage lichidul din articulație, astfel că umflătura se retrage. După 30-40 de minute, spălați locul cu apă caldă. Procedura se repetă de câteva ori pe zi.

"Plasture" cu muștar

Dacă boala s-a acutizat, aplicați cu încredere un "plasture" cu muștar, al cărui efect este imediat. Procedați în felul următor: amestecați 3 linguri de boabe de muștar (măcinate sau zdrobite) cu apă rece, până ce rezultă un piure mai gros. Ungeți un tifon mai gros cu un strat de piure, lăsați să stea câteva minute pentru ca uleiurile eterice să-nceapă să lucreze și aplicați-l pe locul dureros. Țineți așa până când simțiți că vă arde, apoi clătiți locul cu apă caldă.

Masaje cu ulei de usturoi

Puneți 3 căței de usturoi (curățați de coajă) într-o sticluță, turnați deasupra 3 linguri de ulei de măsline presat la rece și lăsați-i să se macereze câteva săptămâni. Masați apoi locul dureros cu uleiul de usturoi astfel obținut, de câteva ori pe parcursul unei zile.

Alimente recomandate:

- Ghimbir – stopează producerea prostaglandinelor, are efect calmant.
- Regim vegetarian.
- Ananas, mere, pește gras (somon sau ton). Sunt antiinflamatorii.
- Cuișoare, ardei iute, usturoi, rozmarin, muștar, ceapă. Alină durerile și au efect antiinflamator.

Să se evite: carnea și acizii grași saturați.

Durerile de urechi

Apar, în general, din cauza curentului și a vântului rece, dar pot fi provocate și de otită.

Usturoi

Tăiați un cățel de usturoi în lamele fine, înfășurați-le cu o bucată de vată (ca un dop) și introduceți vata în urechea bolnavă. Culcați-vă pe pat și acoperiți urechea cu un șal gros de lână. Alternativ, puteți să vă picurați în ureche ulei de usturoi, pe care-l preparați după cum urmează: zdrobiți 3 căței de usturoi și amestecați-i cu 3 linguri de ulei de măsline. Puneți amestecul astfel obținut într-o sticlă și lăsați-o să stea o săptămână la temperatura camerei. Pe urmă strecurați uleiul printr-o sită deasă.

Rețeta bunicii

Pentru alinarea durerilor de urechi, bunicile noastre foloseau zeama de praz, amestecată cu oțet sau cu lapte în părți egale, pe care o picurau apoi în ureche.

Cataplasmă cu ceapă

Ceapa, bogată în uleiuri eterice, este un "leac atoatevindecător", care calmează și durerile de urechi. Tocați mărunt o ceapă, puneți-o într-o batistă și legați batista ca un săculeț. Culcați-vă pe-o parte și țineți săculețul cu ceapă pe urechea bolnavă.

Alimente recomandate:

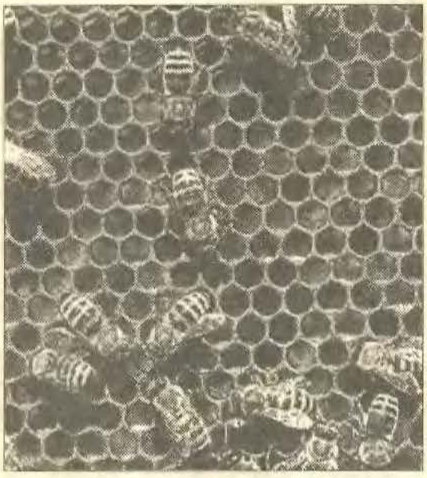
- Ardei iute, cuișoare, ghimbir, usturoi și ceapă – toate au efect calmant.

Extenuare fizică și psihică

Organismul nostru este capabil să suporte oboseala fizică și psihică chiar pe o durată mai lungă de timp, dar pentru ca performanțele sale să fie repede restabilite, iar noi să ne simțim din nou în formă, trebuie să-i acordăm – din când în când – câte un răgaz. Insomnia și stressul, fără faze de refacere, pot deveni critice pentru sănătatea noastră.

Polen și miere

Se amestecă polenul și mierea în părți egale și se iau câte 2 linguriţe pe zi, vreme de două săptămâni. În felul acesta, energia dv. se va reface garantat și foarte repede.



Mierea este plină de energie. Remediul ideal pentru o formă maximă

Miere cu zer

O combinaţie fără egal: zerul vă oferă toate substanţele vitale existente în lapte, iar mierea vă redă energia consumată. Dacă vă simţiţi obosiţi sau sunteţi foarte solicitaţi fizic sau psihic, beţi în fiecare zi un pahar de zer în care amestecaţi două linguriţe de miere.

Vin de rozmarin

Puneţi șase rămurele de rozmarin proaspăt într-o sticlă cu vin alb, astupaţi sticla și lăsaţi-o să stea așa patru zile. Beţi câte puţin vin de câte ori simţiţi nevoia. Este un întăritor care stimulează circulaţia sângelui.

Alimente recomandate:

- Cimbru
- Alimente bogate în albumine și sărace în grăsimi, ca: peștele, laptele degresat și iaurtul slab. Toate stimulează activitatea creierul.

Febra

Când avem febră, temperatura corpului creşte peste valoarea normală, atingând 37–39°C şi chiar mai mult. Simptomele tipice sunt: frisoane, obraji înroşiţi şi ochi sticloşi.

Cataplasme cu brânză de vaci

În medicina populară, brânza de vaci este considerată un adevărat antibiotic. Ea are un efect curativ excepţional în toate bolile inflamatorii şi în stările febrile. Puneţi pe o pânză un strat de brânză de vaci, împăturiţi-o şi aplicaţi-o pe gambă (cel mai bine – câte o cataplasmă pe fiecare picior).

Oţet

Remedii vechi, cu tradiţie îndelungată, spălăturile cu apă cu oţet pe tot corpul, ca şi tradiţionalele comprese cu oţet (aplicate pe gambe) sunt foarte folosite şi astăzi. Ele provoacă scăderea temperaturii şi elimină transpiraţia.

Șosete cu ceapă

Tăiaţi mărunt 3-4 cepe mijlocii, băgaţi-le în nişte şosete de lână şi încălţaţi-vă cu ele. Deasupra, mai puneţi o pereche – tot de lână – şi dormiţi cu ele până dimineaţa. Picioarele rămân calde şi, fiind două perechi de ciorapi, mirosul de ceapă nu se va simţi.

Zeamă de zmeură

Zeama de zmeură (stoarsă proaspăt sau sirop) este şi ea un leac eficient pentru combaterea febrei.

Atenţie! Febra este o reacţie a organismului şi nu trebuie s-o "reprimaţi" cu orice preţ. Doar atunci când creşte vertiginos şi nu cedează în câteva zile, este bine să folosiţi mijloacele cele mai eficiente pentru a o combate.

Guta

Guta este o boală de metabolism: organismul produce prea mult acid uric, care se depune în articulaţii sub formă de cristale. Boala se manifestă prin înroşirea, inflamarea şi încălzirea articulaţiilor. Uneori, se formează noduri în articulaţii şi în pavilionul urechii.

În cazurile acute de gută, este afectată în special articulaţia degetului mare de la picior, care doare foarte rău.

Ceapă crudă

Un leac simplu şi eficient: masarea zonei bolnave cu ceapă crudă. Concomitent, se mai recomandă un săculeţ din pânză de in umplut cu felii de ceapă proaspăt tăiate, aplicat pe locul dureros. Durerile se calmează imediat.

Frunze de varză

Introduceţi 1/4 de căpăţână de varză în apă clocotită şi lăsaţi-o să fiarbă 10 minute. Scoateţi varza din apă, zdrobiţi uşor câteva frunze cu sucitorul (exact ca pe un aluat), aplicaţi-le pe încheietură, fixaţi-le cu un bandaj şi lăsaţi-le să acţioneze 30 de minute.

Suc de urzici

Urzicile conţin multe vitamine, enzime, substanţe minerale, substanţe amare şi tanin. Sucul de urzici (se storc în mixer) curăţă sângele şi este un remediu excelent în combaterea gutei. Luaţi de trei ori pe zi câte o linguriţă de suc de urzici, subţiat cu puţină apă.

Medicina populară recomandă salata de varză crudă şi sucul de varză. Bolnavii de gută ar trebui, de asemenea, să consume cât mai des cu putinţă hrean proaspăt.

Hemoragia nazală

Suflatul nasului sau strănutatul puternic, leziunile mucoasei ca şi rănirea produsă de căzături sau loviri pot conduce la hemoragie.

Dacă aceasta nu încetează în 20 de minute sau, dimpotrivă, devine mai puternică, trebuie chemat imediat medicul. Acelaşi lucru este valabil şi pentru hemoragiile nazale produse de lovituri la cap sau la ceafă.

Suc proaspăt de lămâie

Curăţaţi nara care sângerează cu apă rece, după care introduceţi un jet de suc proaspăt de lămâie.

Apă sărată

Un alt remediu este clătirea nasului cu apă sărată (o linguriţă de sare la 1/2 pahar cu apă caldă).

Hipertensiunea arterială

Din păcate, pericolul pe care-l reprezintă această boală este adeseori bagatelizat, pentru că efectele ei nu sunt evidente chiar de la început. Abia după câţiva ani îşi fac apariţia tulburările grave şi de lungă durată: modificări ale arterelor şi venelor ce pot avea urmări nefaste – arterioscleroza, infarctul miocardic şi insuficienţa renală.

La baza hipertensiunii arteriale se află mai mulţi factori, dar cei mai importanţi sunt greutatea excesivă, fumatul, alimentaţia prea bogată în sare şi calorii şi lipsa cronică de mişcare.

Usturoi

Vechile cunoştinţe despre rolul usturoiului în stabilizarea tensiunii arteriale şi reducerea acesteia a fost confirmat ştiinţific în ultimii ani. Dar pentru ca tensiunea să scadă efectiv pe o durată mai lungă, trebuie consumaţi zilnic între 1-10 căţei de usturoi. Cei care ezită să o facă, având în vedere mirosul puternic al acestuia, pot să înghită usturoiul nemestecat.

Vin pentru inimă

Este o reţetă veche, cunoscută de bunicile noastre şi se prepară în felul următor: luaţi doi pumni de cătină albă, zdrobiţi-o, puneţi-o într-un borcan şi turnaţi deasupra vin dulce (Porto sau Madeira), aşa încât să acopere boabele. Lăsaţi borcanul (închis) 10 zile la loc însorit, după care strecuraţi vinul şi beţi câte un păhărel înainte de masa de prânz şi seara, la culcare.

Cură cu zer

Cure – regulate – cu zer se recomandă în cazul unor valori ridicate de tensiune, căci zerul reduce cantitatea de grăsimi din sânge şi nivelul colesterolului. Efectul a fost confirmat ştiinţific de diferite studii clinice.

Alimente recomandate:

• Grapefruit, tărâțe de ovăz, mazăre, fasole uscată, usturoi, țelină și ceapă.

• Ulei de măsline presat la rece.

• Pește gras (somon, scrumbie, sardele, ton) de 2-3 ori pe săptămână.

• Fructe și legume – de preferință crude.

• Toate alimentele bogate în calciu, potasiu și vitamina C.

De evitat: excesul de alcool și sarea în cantități prea mari.

Inflamarea cavităților nazale

Simptomele: guturai puternic, dureri de cap, dureri de urechi și febră. Este o boală provocată fie de răceală, fie de o gripă nevindecată complet. În apariția ei, un rol important îl are starea psihică. Grijile, emoțiile și frica pot duce la inflamarea cavităților nazale.

Ceai cu mirodenii

Preparați o infuzie din: 1 linguriță de cuișoare, 1 linguriță de anason, 1 linguriță de lemn dulce și 1/2 linguriță de ghimbir (toate pisate), peste care turnați 1/4 l de apă fierbinte. Lăsați să stea 5 minute și beți câte o ceșcuță, de câteva ori pe parcursul zilei.

Ceaiul de plante este un remediu în multe afecțiuni

Cataplasmă cu hrean și brânză de vaci

Brânza de vaci proaspătă și hreanul au efect curativ, antiinflamator. Întindeți pe un ștergar de in brânză de vaci amestecată cu 1 lingură de hrean proaspăt ras (un strat gros de un deget) și aplicați cataplasma 10-15 minute pe frunte sau pe zona sinusului maxilar.

Fagure de miere

Mestecați o bucățică de fagure (cca 2 cm) timp de 15-20 de minute, după care o scuipați. Repetați de 6 ori pe zi, la intervale de o oră. Apoi, luați zilnic câte-o linguriță de miere după mesele principale. Lăsați-o să se topească în gură, înainte de-a o înghiți. Tratamentul se efectuează o săptămână.

Alimente recomandate:

• Broccoli, miere, iaurt, morcovi, usturoi, dovleac, nuci, portocale, ardei gras, spanac – stimulează sistemul imunitar.

• Ananas, mere, pește gras, ghimbir, ceapă – sunt antiinflamatorii. Evitați laptele!

Insomnia

Tulburările de somn sunt foarte complexe și au cauze multiple: unii nu se pot odihni, deși sunt obosiți – nu-i lasă evenimentele de peste zi; alții se trezesc după câteva ore de somn și nu mai pot să adoarmă. În majoritatea cazurilor, insomnia este provocată de o cină prea copioasă și târzie, de prea multă cafea și prea mult ceai negru, de lipsa de mișcare și aer liber și, firește, de stress, griji și probleme în viața particulară și profesională.

Ceapă cu lapte

Somn adânc garantat: mâncați înainte de culcare 1-2 cepe fierte în puțin lapte.

Migdale cu lapte

Sunt cel puțin la fel de bune ca laptele cu miere. Măcinați (în râșnița de cafea) 20 g de migdale dulci, amestecați-le cu un pahar de lapte călduț și beți câte o înghițitură seara, înainte de culcare.

Insomnia este o problemă care, din păcate, nu apare doar în nopțile cu lună plină

Bere cu miere

Aici apar două componente care calmează nervii: drojdia din bere și mierea. Încălziți 1/4 l de bere blondă, lăsați-o puțin să se răcească și adăugați o lingură de miere. Amestecați-o bine și beți-o chiar înainte de culcare.

Oțet de mere și miere

Este tot o băutură care aduce somnul: amestecați două linguriță de miere cu două linguriță de oțet de mere și cu un pahar de apă caldă și beți lichidul seara, înainte de culcare, cu înghițituri mici.

Alimente recomandate:

- Miere – calmează.
- Hidrați de carbon, în special tăieței și cartofi.
- Ceapă – conține o substanță cu efect calmant asupra sistemului nervos central.
- Anason, busuioc, fenicul, cuișoare, ghimbir, usturoi, nucșoară, pătrunjel verde, salvie – au acțiune calmantă.
- Zer proaspăt – liniștește datorită lecitinei pe care o conține.

Înțepăturile de insecte

Înțepăturile de insecte sunt urmate aproape întotdeauna de o durere vie, mai slabă sau mai puternică. Locul înțepăturii se înroșește, se umflă și începe să ne provoace mâncărimi.

Atenție: în cazul unor reacții alergice sau al înțepăturilor în gât și faringe – în special când este vorba de albine, gărgăuni sau viespi – trebuie consultat imediat medicul!

Ceapă

Remediul cel mai cunoscut și mai eficient – și foarte la-ndemâna noastră – este o felie de ceapă (proaspăt tăiată) aplicată pe locul înțepăturii. Zeama cepei calmează durerea și dezumflă. În felul acesta, acul poate fi scos mult mai ușor.

Sare

Sarea este și ea foarte eficace în cazul înțepăturilor de insecte. Umeziți puțină sare de bucătărie cu salivă și frecați bine locul unde ați fost înțepați.

Lapte

Un alt leac recomandat în aceste situații este laptele: spălați pur și simplu locul înțepăturii cu apă rece sau țineți – dacă se poate – zona dureroasă înmuiată câteva minute în lapte.

Lipsa poftei de mâncare

În majoritatea cazurilor, lipsa poftei de mâncare apare ori fiindcă mâncăm prea repede și neregulat, ori din pricina consumului exagerat de dulciuri. Alte cauze pot fi: mâncarea prea rece sau prea fierbinte, dar și psihicul, deoarece stressul, tensiunea nervoasă sau grijile apăsătoare pot duce la dispariția poftei de mâncare. Nu sunt de neglijat nici gândirea negativă și pesimismul, care și ele afectează stomacul.

În cazuri foarte rare, cauzele sunt organice: stări febrile sau producție insuficientă de suc gastric.

Rădăcină de ghimbir

Ghimbirul face poftă de mâncare. Încercaţi să mestecaţi câteva bucăţele de rădăcină de ghimbir (eventual pudrate cu zahăr) cu o jumătate de oră înainte de masă.

Usturoi

Foarte eficient, cu efect imediat: daţi pe răzătoare câte un căţel de usturoi în fiecare zi şi amestecaţi-l în mâncarea pe care urmează să o consumaţi.

Castraveţi muraţi

Un remediu vechi şi sigur: mâncaţi – înaintea meselor principale – castraveţi muraţi.

Muştar

Muştarul activează sucurile digestive, stimulând astfel pofta de mâncare. Mâncaţi – între mese – câte o linguriţă de muştar. Nu pe stomacul gol, pentru că este iritant!

Loviturile şi entorsele

Simptome tipice: dureri acute sau persistente, contuzii şi inflamaţii în zona afectată. Mobilitatea este – de regulă – limitată, iar după câteva zile apar hematoame.

Cataplasmă cu ghimbir

În cazul hematoamelor se recomandă compresele cu ghimbir, un remediu binecunoscut propus de medicina chinezească. Pisaţi puţină rădăcină de ghimbir (cam o linguriţă) şi încălziţi-o pe baie de aburi (o ţineţi peste un vas cu apă care fierbe). Înveliţi bucăţelele de ghimbir într-un tifon şi aplicaţi cataplasma pe locul lovit. Peste el, puneţi o sticlă cu apă fierbinte (pentru ca ghimbirul să rămână cald) şi lăsaţi să acţioneze circa o oră.

Frunze de varză

Spălaţi 2-3 frunze de varză, zdrobiţi-le uşor cu sucitorul (ca la aluat), puneţi-le pe locul dureros şi fixaţi frunzele cu un bandaj.

Miere

Un strat de miere, aplicat pe zona dureroasă în cazul crampelor sau întinderilor musculare, este o adevărată binefacere. Puneţi peste miere un bandaj, iar peste bandaj un şal călduros de lână. Lăsaţi să stea aşa două ore şi, dacă este nevoie, repetaţi procedura.

Fasole albă

Luxaţiile se vindecă repede cu fasole boabe fierte în lapte. Fierbeţi deci o ceaşcă cu boabe de fasole într-o jumătate de litru de lapte şi – când s-a înmuiat bine fasolea – întindeţi terciul pe zona dureroasă. Repetaţi de câteva ori.

Alifie de mărar

O alifie care calmează durerile: amestecaţi două linguri de mărar verde tocat cu o lingură de ulei de măsline. Lăsaţi să stea 24 de ore, după care treceţi amestecul printr-o sită. Amestecaţi cu ceară de albine, atâta cât să obţineţi o pastă mai moale. Ungeţi locul bolnav cu această pastă şi legaţi cu un bandaj.

Masaj cu condimente

Binefăcător şi calmant – amestecaţi cinci migdale pisate cu câte o linguriţă de: cuişoare, scorţişoară, coriandru şi ghimbir (toate pulbere) şi cu apă, până ce obţineţi o pastă. Întindeţi-o pe locul dureros, masându-vă uşor. Lăsaţi condimentele să acţioneze până ce se instalează senzaţia de căldură.

Hrean şi castravete

Hreanul proaspăt ras şi feliile de castravete stimulează procesele de metabolism în articu-

Compresele calmează durerile

laţia bolnavă, favorizând vindecarea. Puneţi hrean ras şi felii de castravete pe zona afectată, dacă se poate de mai multe ori pe zi.

Masaj cu ulei de măsline

Foarte eficient împotriva crampelor musculare. Masaţi-vă bine cu ulei, până ce simţiţi că durerile cedează.

Cataplasme cu ceapă

Tot împotriva crampelor (cârceilor), şi la fel de bune, sunt cataplasmele cu ceapă şi sare. Tăiaţi o ceapă mărunt, amestecaţi-o bine cu o linguriţă de sare şi aplicaţi-o pe locul dureros. Deasupra, legaţi un bandaj.

Negii

Familia negilor numără mulţi membri. Ei se deosebesc în funcţie de tip (felul cum arată) şi de agenţi, dar au totuşi şi ceva comun: este vorba, de regulă, de modificări benigne ale pielii, provocate de agenţi patogeni care stau la pândă în piscinele publice, saune sau camere de hotel.

Aceşti agenţi sunt de obicei viruşi, denumiţi HPV (Human Papilloma Virus), iar negii produşi de ei apar mai cu seamă la copii, adolescenţi şi adulţii tineri.

Pentru combaterea acestor infecţii neplăcute ale pielii, în decursul secolelor, vindecătorii au inventat o mulţime de procedee, unele dintre ele de-a dreptul bizare.

Usturoi

În unele sate din Moldova, negii se tratează cu usturoi: se freacă zilnic cu un căţel de usturoi proaspăt presat. Acest tratament solicită multă răbdare, dar merită, căci usturoiul are realmente un puternic efect antiviral, astfel că negii se retrag treptat-treptat.

Sare şi oţet

Puneţi într-o sticlă o linguriţă de sare de bucătărie şi una de oţet de mere şi agitaţi-o bine. Cu mixtura astfel obţinută tamponaţi-vă negii de trei ori pe zi.

Ulei din germeni de grâu

Vindecă nu numai negii, ci în general toate afecţiunile pielii, conferindu-i elasticitate şi regularizând umiditatea.

Masaţi zilnic negii cu ulei din germeni de grâu. Nu acoperiţi imediat zona, pentru a lăsa uleiul să pătrundă cât mai bine.

Ceapă crudă

Tăiaţi o ceapă felii şi aplicaţi câte o felie pe negi, fixând-o cu un bandaj. Feliile trebuie mereu schimbate, până când încep să se vadă rezultatele.

Alimente recomandate:

• Mere, fructe de pădure, orz, ghimbir, iaurt, usturoi, dovleac, porumb, nuci, prune, ciuperci, sparanghel, ceai, lămâi, ceapă – stopează virusii (HPV) care provoacă apariţia negilor.

Nervozitatea

Nervozitatea şi neplăcerile create de ea se extind tot mai mult, ceea ce nu ne surprinde, având în vedere implicaţiile vieţii moderne.

Simptomele tipice ale nervozităţii sunt: iritabilitatea crescută a funcţiilor psihice, instalarea timpurie a oboselii, palpitaţiile, starea de nelinişte, insomnia, senzaţia de ameţeală şi durerile de cap. Apar – de asemenea – senzaţia de apăsare în stomac, tulburări ale potenţei şi ale digestiei şi tremurături. Adeseori, persoanele atinse de această afecţiune au mâinile şi picioarele reci, şi multora le transpiră palmele.

Ceapă

Pentru a se relaxa, vechii egipteni recurgeau la ceapa crudă. Din studiile recente, rezultă că ceapa conţine o substanţă care realmente acţionează ca un calmant asupra sistemului nervos.

Zer

Datorită conţinutului bogat în lecitină şi calciu, zerul este un remediu foarte eficient împotriva nervilor slabi. Dar nu în cantitate mică, ci 1 litru pe parcursul unei zile.

Pătrunjel verde

Tocaţi mărunt câteva frunze de pătrunjel verde, amestecaţi-le cu 2-3 linguri de lapte şi o linguriţă de miere şi luaţi din amestecul astfel obţinut câte o linguriţă de mai multe ori pe zi. Efectul este calmant.

Ceai de mere

Încercaţi acest "medicament", atunci când vă simţiţi obosiţi şi tensionaţi. Tăiaţi un măr cu

coajă cu tot în bucăţele şi opăriţi-l cu 1/2 l de apă clocotită. Lăsaţi-l să se infuzeze o oră, apoi îndulciţi "ceaiul" cu 2-3 linguriţe de miere. Mâncaţi bucăţile de măr şi beţi lichidul înghiţitură cu înghiţitură.

Polen

Polenul are un efect binefăcător: întăreşte şi calmează nervii. Amestecaţi o lingură de polen cu iaurt sau suc de fructe şi luaţi câte o linguriţă pe parcusul unei zile.

Lecitină

Denumită şi "hrană pentru nervi", lecitina ajută la o mai bună irigare a creierului şi este indispensabilă pentru funcţionarea sistemului nervos central. Ea se găseşte în cantitate suficientă în lapte şi în gălbenuşul de ou. Amestecaţi un gălbenuş cu 1/4 l de lapte şi cu o lingură de miere şi beţi lichidul astfel obţinut în două reprize (într-o zi).

Nucşoară

Nucşoara întăreşte nervii slabi. Folosiţi-o pentru condimentarea bucatelor dv. de câte ori aveţi ocazia.

Alimente recomandate:

- Mierea – calmează.
- Hidraţi de carbon, în special tăieţei şi cartofi.
- Ceapă – conţine o substanţă cu efect durabil asupra sistemului nervos.
- Anason, busuioc, cuişoare, ghimbir, usturoi, nucşoară, pătrunjel verde, salvie – au efect calmant.

Răcelile

Simptomele clasice: guturaiul şi tusea, însoţite adeseori de dureri de cap şi de gât, de o stare generală proastă, de dureri ale membrelor şi frisoane.

Autorii: rino-viruşii ce se fixează în special pe mucoasa nazală, iritând-o. Îmbolnăvirea este favorizată de un sistem imunitar slăbit din cauza frigului sau a stressului excesiv.

Alimente iuţi

Desfundă nasul mai bine decât medicamentele, pentru că lichefiază secreţiile de pe căile respiratorii. Cele mai eficiente remedii: o bucăţică de ardei iute (mestecată în gură) sau 10-20 picături de Tobasco (se găseşte în magazinele alimentare) într-un pahar cu apă. Şi, bineînţeles, usturoi – dar proaspăt şi crud.

Usturoi: "penicilina rusească"

Ruşii – în special – cred orbeşte în puterea vindecătoare a usturoiului în caz de răceală. Şi pe bună dreptate, căci efectul lui antibacterian a fost confirmat între timp şi de oamenii de ştiinţă. Iată o reţetă: curăţaţi de coajă 5 căţei de usturoi, zdrobiţi-i şi amestecaţi-i cu 5 linguriţe de zahăr. Turnaţi deasupra puţină apă şi puneţi-i pe foc până dau în clocot. Lăsaţi-i să stea 5 minute şi apoi strecuraţi zeama. Se ia câte o linguriţă de zeamă de-a lungul zilei.

Ceapă

"Leacul atoatevindecător" are şi el efect antibacterian şi antiviral şi este extrem de eficient – sub toate formele – în caz de răceală. Iată două reţete:

- Se taie o ceapă mare felii şi se pune peste noapte pe o farfurie, lângă pat. Prin inhalarea mirosului de ceapă, răceala "erupe" şi se vindecă mai repede.
- Tăiaţi mărunt 1-2 cepe şi turnaţi peste ele apă clocotită. Lăsaţi-le puţin să se infuzeze şi beţi apoi ceaiul fierbinte de ceapă, îndulcit cu puţină miere.

Cataplasme cu cartofi

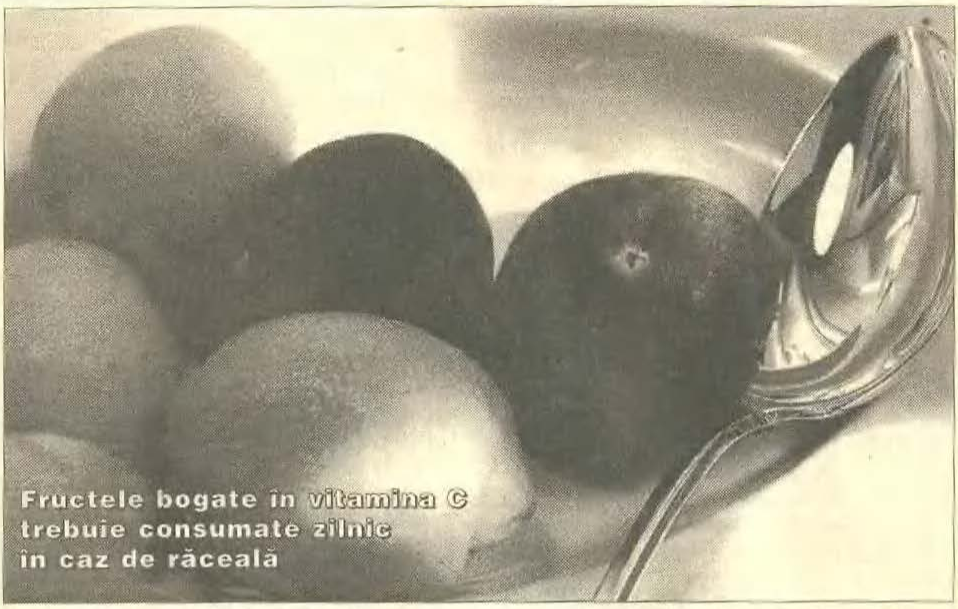
Sunt foarte eficiente atunci când vă doare gâtul. Fierbeţi 2 cartofi mari până ce se înmoaie, zdrobiţi-i până ce obţineţi un piure, împachetaţi-i fierbinţi în jurul gâtului. Deasupra mai puneţi un prosop de in (uscat) şi apoi un şal de lână. Nu le scoateţi decât când cartofii s-au răcit.

Oţet de mere

Pentru desfundatul nasului este bine să încălziţi oţet de mere (o ceaşcă) şi să inhalaţi aburul. Alternativ, puteţi lua de trei ori pe zi câte o linguriţă de oţet de mere diluat cu 1/2 pahar de apă.

Băutură cu muştar

În caz de răguşeală sau voce suprasolicitată, vă recomandăm o băutură cu muştar, miere şi



Fructele bogate în vitamina C trebuie consumate zilnic în caz de răceală

suc de lămâie: amestecaţi câte o lingură de muştar, de miere şi de suc de lămâie şi beţi "medicamentul" astfel obţinut seara, înainte de culcare.

Lămâie

Zeama de lămâie desfundă şi ea nasul. Trageţi pe nas o linguriţă de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă. Lăsaţi să acţioneze puţin, după care suflaţi-vă nasul cu putere.

Propolis

Mestecaţi, îndelung, o bucăţică de propolis solid. Alternativ, lingeţi de pe o lingură de lemn, miere amestecată cu lămâie.

Reţeta bunicii

Un leac exotic împotriva durerilor de gât: opăriţi dimineaţa şi seara câte 8-10 curmale în apă clocotită, apoi mâncaţi-le. Curmalele conţin substanţe active care dezinfectează mucoasa faringiană.

O reţetă stră-străveche

Sunteţi răciţi? Mâncaţi supă fierbinte de pasăre. Şi-a găsit consacrarea de curând, când s-a descoperit că în carnea de pasăre există cisteină, un aminoacid. Aceasta este foarte asemănătoare cu Acetilcisteina, un medicament prescris de medici pentru combaterea bronşitei şi afecţiunilor respiratorii.

Rănile

În cele ce urmează veţi afla câteva reţete pentru vindecarea rănilor sau a plăgilor uşoare.

Miere

Vechii greci îi apreciau puterea vindecătoare şi o foloseau în tratamentul rănilor. Curăţaţi mai întâi rana cu apă caldă şi legaţi-o cu un pansament pe care l-aţi uns cu un strat de miere, gros de un deget. Refaceţi pansamentul o dată pe zi.

Cartofi cruzi

În special pentru rănile care se vindecă greu, medicina populară recomandă cartofii cruzi. Daţi pe răzătoare 2-3 cartofi şi puneţi-i pe rană.

Ceapă

Pentru a scoate mai uşor aşchiile sau cioburile dintr-o rană, puneţi pe ea o felie de ceapă proaspăt tăiată şi legaţi-o cu un bandaj. După 2-3 ore, "intervenţia" se poate face fără probleme.

Frunze de varză

Zdrobiți ușor cu sucitorul două frunze de varză (spălate) până ce iese zeamă din ele. Puneți-le pe rana spălată în prealabil cu apă caldă și fixați-le cu un pansament. După o jumătate de oră puneți alte foi, proaspete.

Alimente recomandate:

• Mere, banane, mărar, afine, miere, ghimbir, iaurt, usturoi, varză, hrean, pătrunjel verde, țelină, muștar, zahăr, ceapă – au efect antibacterian.

Rinita alergică (guturaiul de fân)

Este declanșată de alergia la polen și se manifestă prin curgerea nasului, nas înfundat, ochi înroșiți, lăcrimare. Alte simptome sunt: tusea, strănutul, mâncărimea în gât, pe faringe și la ochi.

Miere

Celor chinuiți vară de vară de această boală, li se recomandă să mănânce zilnic 1-2 linguriţe de miere. Este bine ca "tratamentul" să înceapă cu 6-8 săptămâni înaintea instalării rinitei. Dacă această cură se face vreme de 1-2 ani, organismul devine imun la polen – încet, dar sigur.

O recomandare: mierea să fie produsă de albine care să nu zboare la distanță mai mare de 10 km de domiciliul dv. Căci numai astfel puteți fi siguri că mierea conține și polenul la care dv. aveți reacție alergică.

Fagure de miere

Mestecați fagure de miere. Începeți cu 6-8 săptămâni înainte de apariția bolii. Doză: zilnic 2 linguri de fagure, lăsat să se topească încet în gură.

Polen

Tratamentul cu polen are efect mai lent, dar durabil. Doza zilnică: 2-3 boabe de polen, mestecate încet sau înghițite, după ce le-ați introdus în lapte sau iaurt.

Iaurt

Cercetătorii americani au constatat că iaurtul cu culturi bacteriene întărește sistemul imunitar, reducând efectiv predispoziția la infecții și, mai ales, pe cea la reacții alergice. O cură cu iaurt – 1-2 borcane zilnic, începând cu trei luni înainte de instalarea bolii – poate preveni și diminua efectele alergiei la polen.

Ceapă

Ceapa poate combate rinita alergică, pentru că ea conține o substanță cu efect antiviral care, pe deasupra, atenuează și reacțiile alergice.

Alimente recomandate:

• Broccoli, miere, iaurt, morcovi, usturoi, dovleac, sfeclă roșie, nuci și uleiuri de toate soiurile, portocale, ardei, spanac – stimulează sistemul imunitar, prevenind îmbolnăvirea.

Sciatica, lumbago

Caracteristice pentru sciatică sunt durerile pătrunzătoare, surde, în zona șezutului, pe partea anterioară a coapsei și lateral, și pe partea posterioară a piciorului, până jos, la talpă. De obicei, apar în urma uzării ligamentelor.

În caz de lumbago, durerile sunt înțepătoare și apar brusc în zona șalelor și a șezutului, astfel încât practic nu ne mai putem mișca sau ne mișcăm cu mare greutate.

Boala este declanșată de o suprasolicitare a vertebrei lombare sau de o răceală puternică în zona inferioară a abdomenului provocată de frig, curent sau umezeală.

Cartofi fierbinți

Fierbeți 2 kg de cartofi (cu coajă), zdrobiți-i, puneți piureul astfel obținut într-un săculeț de in (sau într-o față de pernă) și aplicați-l, fierbinte, pe spate. Atenție să nu vă ardeți! Acoperiți săculețul cu un prosop sau un șal de lână, astfel încât căldura să țină cât mai mult, și nu-l luați decât atunci când cartofii s-au răcit de tot.

Boabe de ovăz

Măcinați doi pumni de ovăz, amestecați făina cu puțină apă și fierbeți compoziția până se obține un terci. Adăugați o linguriță de oțet, lăsați terciul să se răcească puțin și întindeți-l pe șale. Acoperiți cu un prosop și lăsați să acționeze 15-20 de minute.

Ceapă călită

Căliți trei cepe mari, băgați-le într-un săculeț și țineți săculețul 15 minute pe locul dureros.

Alimente recomandate:
• Chili, cuişoare, ghimbir, usturoi, rozmarin, muştar, ceapă – calmează durerile.

Tulburările circulatorii

Cauzele principale ale acestor tulburări sunt: hipotensiunea arterială, fumatul, alimentaţia incorectă şi lipsa de mişcare. Simptome tipice: oboseala, lipsa de randament, lipsa de concentrare, mâinile şi picioarele reci. În cazul scăderii bruşte a tensiunii, mai pot interveni palpitaţiile, starea de ameţeală (negru în faţa ochilor) şi senzaţia de vid în cap.

Boabe de piper

Persoanelor predispuse la ameţeli li se recomandă câteva boabe de piper, mestecate dimineaţa, pe stomacul gol.

Rozmarin

Unul din remediile cele mai eficiente: vinul de rozmarin (vezi epuizarea fizică şi psihică) sau tinctura de rozmarin pentru frecţii.

Usturoi

Din timpuri străvechi, usturoiul este considerat unul din leacurile cele mai bune pentru prevenirea bolilor vasculare. Înghiţiţi în fiecare zi câte un căţel (crud) de usturoi, fără să-l mestecaţi, pentru a evita mirosul neplăcut. Un alt remediu – în cazul irigării insuficiente cu sânge – este următorul: stoarceţi în centrifugă 20 de căţei de usturoi, amestecaţi sucul cu două linguri de miere şi cu zeama de la o lămâie şi beţi zilnic câte un păhărel dimineaţa şi seara.

Vin cu miere

O reţetă din secolul XVI pentru combaterea tulburărilor circulatorii: amestecaţi 400 g de miere cu 3 l de vin, puneţi să fiarbă la foc mic, iar când clocoteşte adăugaţi 150 ml de suc de pelin. Lăsaţi să mai dea în câteva clocote, răciţi-l şi îmbuteliaţi vinul în sticle sterilizate. Beţi – din două în două zile – dimineaţa, pe stomacul gol, 1-2 păhărele. În combinaţie cu mierea, pelinul îşi mai pierde din amăreală. Gustul nu este totuşi plăcut, dar veţi fi răsplătiţi pe deplin.

Oţet de vin

Se foloseşte ca prim-ajutor în crizele de ameţeală: mirosul său "ne trezeşte din morţi".

Oţet de mere

Când sângele nu mai circulă cum trebuie, frecţiile cu oţet (pe tot corpul) sunt extrem de folositoare. Ele stimulează irigarea cu sânge, reactivând circulaţia.

Tulburările de digestie

Deranjul de stomac, senzaţia de plin, greaţa, tulburările nervoase ale stomacului şi ale intestinului sau lipsa poftei de mâncare – toate acestea pot fi lesne vindecate pe cale naturală.

Ceai de anason

Ceaiul de anason linişteşte stomacul. Măcinaţi o linguriţă de seminţe, opăriţi-le cu 1/4 l de apă fierbinte, lăsaţi-le să stea 10 minute, apoi strecuraţi şi beţi infuzia.

Lapte cu anason şi chimen

Este o reţetă recomandată mai ales copiilor, pentru că are gust bun. Se amestecă câte 1/2 linguriţă de seminţe de anason şi de chimen cu 1/4 l de lapte şi se lasă să fiarbă 5 minute. Apoi se strecoară şi se bea înghiţitură cu înghiţitură.

Decoct de lemn dulce

O reţetă foarte veche, recomandată de o cunoscută vindecătoare din secolul XVI: puneţi să fiarbă două linguriţe de rădăcină măcinată de lemn dulce cu 1/4 l de apă (nu mai mult de 10 minute). Strecuraţi decoctul şi beţi de câteva ori pe zi câte o înghiţitură.

Ghimbir

Vindecă greaţa, senzaţia de vomă, infecţiile intestinale şi stomacale, lipsa poftei de mâncare şi balonările. Amestecaţi 10 picături de zeamă de lămâie proaspătă cu două linguri de zeamă de ghimbir şi o linguriţă de miere. Mixtura astfel obţinută se ia de trei ori pe zi, înaintea meselor principale.

Chili (ardei iuţi)

Indienii din Mexic consumă chili pentru vindecarea tulburărilor stomacale şi intestinale şi a balonării. Ardeii iuţi sunt pisaţi şi mâncaţi aşa, sub formă de pulbere. Câte un pumn!

Alimente recomandate:

• Banane, broccoli, smochine, ghimbir, iaurt, cartofi, varză – neutralizează acidul gastric şi protejează mucoasa stomacului.

• Anason, busuioc, chili, mărar, fenicul, usturoi, coriandru, mentă, rozmarin, piper negru – dezumflă şi întăresc digestia.

Tulburări menstruale, trichomonas

Sâni umflaţi şi dureroşi, crampe abdominale, înţepături în pântec şi spate, accese de bulimie şi probleme digestive – iată doar câteva simptome care fac ca zilele din timpul şi chiar dinaintea ciclului să fie cât se poate de neplăcute. Ca să nu mai vorbim de indispoziţia sufletească. În plus, apar întârzieri ale ciclului, hemoragii puternice etc. Dacă excludem dereglările organice – hormonale, chisturi uterine ş.a.m.d. – cauzele sunt mai ales stressul, încordarea, suprasolicitarea fizică şi psihică. Dar alimentaţia are şi ea un cuvânt de spus.

Vin roşu cu hrean

Un remediu vechi în cazul întârzierii ciclului: fierbeţi două linguriţe de hrean ras (proaspăt) în 1/4 l de vin roşu şi beţi licoarea aşa fierbinte, cu înghiţituri mici. Este foarte eficientă, stimulează musculatura uterului şi declanşează sângerarea.

Oţet de mere

Oţetul de mere calmează crampele menstruale. Introduceţi două linguriţe de oţet într-un pahar cu apă, amestecaţi bine şi beţi-l pe parcursul zilei, în două reprize.

Iaurt

Trichomonasul, ciupercile şi alte afecţiuni neplăcute – atât de frecvente în ultima vreme – pot fi combătute cu succes cu iaurt. Acesta stopează dezvoltarea agenţilor patogeni şi întăreşte sistemul imunitar. Înmuiaţi un tampon în iaurt şi introduceţi-l în vagin. Repetaţi procedura de 3-4 ori pe zi.

Alimente recomandate:

• Iaurt şi alimente bogate în calciu – calmează durerile şi stările depresive.

• Hidraţi de carbon (pâine, tăiţei, cartofi, orez) – atenuează simptomele.

• Ananas, mere, broccoli, arahide, morcovi, porumb, soia – au un efect asemănător cu cel al estrogenilor.

• Legume verzi (spanac, varză), miere, mazăre, fasole boabe, ghimbir, fructe de mare, nuci – sunt antidepresive, înviorează starea sufletească.

• Chimen, maghiran, pătrunjel, mentă.

• În general, o alimentaţie bogată în potasiu şi magneziu înainte şi în timpul ciclului.

Tusea

În general, prin tuse, organismul încearcă să elibereze căile respiratorii de mucozităţi şi corpuri străine. Pe lângă accesele de tuse sau răguşeală, se instalează frecvent senzaţia de strangulare, de sufocare şi greaţă. Tusea este însoţită aproape întotdeauna de guturai şi secreţie nazală.

Suc de lămâie

Stoarceţi o lămâie, turnaţi peste zeamă un pahar de apă caldă îndulcită cu zahăr şi beţi sucul puţin câte puţin pe parcursul unei zile.

Sirop de morcovi

Este un remediu foarte apreciat, care se prepară astfel: se amestecă 1/4 l de suc de morcovi (proaspăt storşi) cu 3 linguri de zahăr şi puţină apă. Se lasă să fiarbă – amestecând întruna – până ce începe să se-ngroaşe ca un sirop. Doza zilnică: 3-4 linguriţe.

Usturoi

Se curăţă 5 căţei de usturoi, se zdrobesc şi se amestecă cu 3 linguriţe de zahăr şi puţină apă. Se pun pe foc până ce dau în clocot, se lasă 5 minute şi apoi se strecoară printr-un tifon. Decoctul se bea puţin câte puţin pe parcursul unei zile.

Hrean

În popor, se spune că hreanul "aeriseşte mintea". Inspiraţi adânc mirosul de hrean ras şi scăpaţi de tuse (cât ar fi ea de rebelă) şi de guturai.

Alimente recomandate:

• Hrean, usturoi, piper, muştar, anason, chimen, cimbru, ceapă, şofran – provoacă expectorarea flegmei, potolesc accesele de tuse, eliberează căile respiratorii.

Noutăţi din laborator

În cele ce urmează, veţi găsi o mică trecere în revistă a celor mai recente rezultate obţinute de cercetători în ceea ce priveşte efectul curativ al hranei asupra unor afecţiuni.

Sunt rezultatele unor studii ştiinţifice realizate în universităţi şi clinici din întreaga lume. Noi vă prezentăm pe scurt datele concrete ce rezultă din ele, date care – la nevoie – v-ar putea fi folositoare şi dv. în stabilirea regimului alimentar.

Boli de inimă şi circulaţie

Rezultatele studiilor arată că alimentaţia are un rol foarte important pentru o inimă şi o circulaţie sănătoasă – lucru ştiut, de altfel, şi până acum. Nou este faptul că alimentaţia corectă poate chiar stopa bolile cardiace şi vasculare, contribuind la însănătoşirea arterelor.

Date concrete

• **Peştele gras** – de exemplu scrumbia şi somonul – reduce în mod evident riscul bolilor cardiace, pentru că uleiul de peşte reduce tensiunea arterială, sporeşte cantitatea de colesterol "bun" (HDL) din sânge, subţiază sângele şi previne formarea cheagurilor.

• **Usturoiul** reduce, de asemenea, tensiunea arterială şi colesterolul, împiedică depunerile pe pereţii vaselor, subţiază sângele, previne formarea cheagurilor şi repară "stricăciunile" de pe artere.

• **Ghimbirul şi ceapa** – au acelaşi efect ca usturoiul.

• **Uleiul de măsline** presat la rece – scade nivelul colesterolului şi previne deteriorarea arterelor.

• **Nucile** – sunt bogate, printre altele, în acizi graşi nesaturaţi, care protejează inima, şi în antioxidanţi; de aceea ele sunt capabile să prevină îmbolnăvirea arterelor, provocată de valorile prea ridicate de colesterol.

• **Toate legumele şi fructele** – crude sau fierte – conţin beta-caroten, vitamina C şi alţi antioxidanţi, care reduc riscul apariţiei bolilor de inimă şi de circulaţie.

• **Alte recomandări:** mazăre, fasole boabe uscată şi alimente bogate în vitamina C, E şi beta-caroten.

Colesterolul

Hrana noastră poate contribui la reducerea colesterolului dăunător (LDL) şi la sporirea celui bun (HDL).

De asemenea, s-a constatat că anumite alimente conţin substanţe care reduc producţia colesterolului (proprie organismului) şi împiedică colesterolul dăunător (LDL) să acţioneze asupra arterelor.

Date concrete

• **Usturoiul şi ceapa** – sporesc semnificativ cantitatea de colesterol "bun" (HDL) şi o reduc pe cea de colesterol dăunător (LDL).

• **Uleiul de măsline** presat la rece are aceeaşi acţiune; în plus, el neutralizează LDL-ul, făcându-l inofensiv pentru organism.

• **Peştele gras** (somonul, scrumbia, sardina şi tonul) sporeşte nivelul HDL-ului şi-l reduce pe cel al LDL-ului.

• **Consumaţi legume şi fructe** din toate soiurile, de preferinţă crude.

• **Fasolea şi mazărea verde** reduc substanţial nivelul de colesterol (LDL).

• **Alte recomandări:** mere, grapefruit, tărâţe de ovăz, morcovi, ţelină şi toate celelalte alimente bogate în calciu, potasiu şi vitamina C.

Cancerul

Raporturile dintre hrană şi apariţia cancerului sunt destul de complexe şi n-au fost încă studiate în totalitatea lor.

Dar un lucru este astăzi sigur: o alimentaţie conştientă, reglată corespunzător, poate stopa evoluţia bolii şi poate împiedica şi întârzia dezvoltarea şi înmulţirea celulelor canceroase în organism.

Pentru că în alimente au fost identificate diferite substanţe care nu numai că previn cancerul, ci pot chiar să oprească propagarea, metastazarea lui.

Conform aprecierilor Institutului Național de Cancer din SUA, 35% din totalul îmbolnăvirilor de cancer din centrele industriale din Occident sunt provocate de alimentație.

Date concrete

• **Usturoiul și ceapa** – conțin substanțe care pot "anihila" Nitrosamina și Alfatoxina (substanțe cancerigene), blocându-le.

• **Secara** – studii recente arată că tărâțele de secară pot stopa în mod evident dezvoltarea tumorilor maligne la prostată și intestinul gros. Acest efect se datorează conținutului lor în fitoestrogeni (substanțe vegetale secundare) și în fibre. De altfel, fibrele oferă un grad ridicat de protecție față de cancer (de sân, de prostată, de intestin) și față de bolile cardiace și circulaorii.

Numeroase cercetări confirmă faptul că un consum regulat de fibre reduce în mod vizibil riscul apariției cancerului. Efectul se datorează în special vitaminelor – cu precădere A, C, E și beta-caroten.

• **Peștele gras** – acizii grași Omega 3 existenți în uleiul de pește reduc efectiv riscul metastazelor, împiedicând celulele "migratoare" să se fixeze din nou.

• **Uleiul de măsline** – studii recente au arătat că acesta poate reduce cu 25% riscul cancerului de sân la femei.

• **Citricele** – conțin diverse substanțe, ca: beta-caroten și flavonoide, care pot neutraliza substanțele cancerigene.

• **Legumele verzi**, ca de pildă: broccoli, salata verde, varza, spanacul. Cu cât sunt mai verzi, cu atât e mai mare cantitatea de substanțe anticancerigene pe care o conțin (beta-carotenul, luteina sau vitamina C – toate trei, excelenți antioxidanți).

• **Legumele galbene și roșii:** morcovii, ardeii grași, roșiile sau dovleacul sunt bogate în substanțe care protejează organismul de cancer.

• **Produsele din soia** conțin fitosterine, saponine (cu efect anticancerigen) și genisteină – o substanță vegetală secundară care poate împiedica dezvoltarea și înmulțirea tumorilor.

• **Ceaiul negru și verde** (în special cel verde) au un conținut bogat în catehine – substanțe anticancerigene, al căror efect preventiv a fost descoperit abia de curând.

• **Culturile bacteriene** (vii) din iaurt stimulează activitatea sistemului imunitar, întârziind astfel dezvoltarea tumorilor.

• **Alte recomandări:** lemnul dulce – poate stopa dezvoltarea celulelor canceroase și poate determina celulele în stadiu pre-cancer să revină la dezvoltarea normală.

Atenție: grăsimea animală încinsă prea tare – de exemplu când picură din carnea prăjită pe grătar peste flacără sau cărbunii încinși – este cancerigenă și mirosul n-ar trebui inhalat. În general, evitați să mâncați bucățile de carne arsă.

Întărirea sistemului imunitar

Sănătatea noastră depinde de modul în care sistemul imunitar reușește să dirijeze reacțiile de apărare pentru distrugerea "invadatorilor", adică a virușilor și a bacteriilor.

Studiile științifice arată că alimentele conțin o serie întreagă de substanțe care stimulează activitatea globulelor albe, întărind astfel efectiv sistemul imunitar și protejându-ne de infecțiile virale sau bacteriene și chiar de apariția tumorilor maligne.

Date concrete

• **Iaurtul** – impulsionează activitatea "celulelor ucigașe" proprii organismului nostru, cele care atacă virușii și celulele tumorale (ele "simt" substanțele nocive și le distrug). În plus, iaurtul sporește cantitatea de interferon – o substanță importantă, care întărește capacitatea de apărare – și accelerează producerea de anticorpi.

• **Usturoiul** – are o puternică acțiune antibacteriană și protejează organismul de infecțiile datorate sistemului imunitar slăbit.

• **Fructele și legumele crude** – hrana vegetală conține, printre altele, beta-caroten, glutation, vitamina C și alte substanțe cu efect antiviral și antioxidant, care – toate – întăresc sistemul imunitar.

• **Alte recomandări:** fructele de mare și crustaceele (în special stridiile, foarte bogate în zinc).

Chintesență

Ca o concluzie, s-ar putea spune că în domeniul cercetării alimentelor, știința mai are multe de făcut și că ne va surprinde (cât de curând) cu descoperirile ei senzaționale. În linii mari, ea va putea explica un lucru cunoscut deja de secole și anume că fiecare aliment are un efect binefăcător și poate fi folosit cu succes în vindecarea bolilor.

Farmacia din grădini şi livezi

Reţete de sănătate cu fructe

Cu generozitate şi înţelepciune, fără să ne fi păcălit vreodată, natura ne dăruieşte – încă de la facerea lumii – belşug de savoare, de miresme şi de culori: fructele. Atârnate de crengile pomilor îndoiţi de atâta rod, ascunse la subsuoara tufelor prin grădini şi prin vii ori pitite sub frunze, pe plita fierbinte a pământului, nu trebuie decât să întindem mâna ca să ne bucurăm de minunea lor. O minune reală, care – ca şi-n poveste – ne îndeplineşte trei dorinţe deodată: ne încântă, ne satură şi ne vindecă.

Născute din forţa vie a pământului, a soarelui şi a apei, ele reprezintă un miracol de vitalitate şi energie, pe care oamenii s-au străduit să-l dezlege încă din timpuri străvechi. Grecii vedeau în măslin un dar al zeiţei Atena. Homer celebra în *Odiseea* smochinele, iar cele trei Hesperide păzeau grădina cu mere de aur ca pe o comoară de preţ. Pentru om, fructele sunt cu adevărat cântărite în aur. Înainte să fi descoperit focul, care i-a permis să-şi pregătească mâncarea, înainte de a fi învăţat să folosească cremenea, să-şi facă arme şi să vâneze animale, singurul aliment care l-a ajutat pe om să supravieţuiască au fost fructele. Dar omul-vânător a tresăltat în faţa bucăţii de carne. Încet-încet, fructele au intrat în desuetudine, rolul lor în viaţa cotidiană fiind tot mai neînsemnat. În zilele noastre, ele au devenit un desert, ultimul fel de mâncare de la o masă îmbelşugată (dacă mai este loc pentru el). Le consumăm sătui şi le-am pierdut înţelesul, forţa vitală cu care ne-ar putea ajuta să ne vindecăm.

Ca un fel de sinteză miraculoasă, fructele conţin toate mineralele din pământ. Între ele: fierul – care regenerează celulele roşii, calciul – temelia sistemului nostru osos, fosforul – indispensabil creierului şi energiei musculare, magneziul – care activează digestia, potasiul – diuretic şi tonic cardiac, sodiul – care asigură activitatea intestinală, sulful – antiseptic şi depurativ, siliciul, iodul etc., etc. Fiecare părticică a organismului nostru are un punct de sprijin în măr şi tovarăşii lui.

Fructele conţin vitamine şi o formă de zahăr care nu are nimic comun cu zahărul industrial, extras din sfeclă sau trestie, ale

căror vitamine sunt distruse din cauza temperaturii înalte, necesară cristalizării. Zahărul din fructe, amestecat cu glucoza şi levuloza, este direct asimilabil, reprezentând un aliment energetic ideal. În afara proprietăţilor sale mineralizante, acţiunile preventive şi curative ale fructelor sunt unanim recunoscute. Dintre ele, citãm:

- acţiunea diuretică – eliminarea acidului uric şi a altor toxine;
- acţiunea alcalizantă – benefică bolnavilor de ficat şi stomac, de gută şi de reumatism;
- acţiunea laxativă, care favorizează evacuarea intestinală. Ea apără de auto-intoxicaţii şi ateroscleroză.
- acţiunea vitaminizantă – insuficienţa vitaminelor favorizează agravarea multor boli.

La fel ca legumele şi plantele medicinale, fructele mai ascund multe secrete. Din fericire, vegetalele – a căror prezenţă în arsenalul terapeutic a fost şi este considerabilă – şi-au recăpătat în ultimul timp strălucirea, după o perioadă de umbră, determinată de era chimică (atotputernicele medicamente sintetice), aflată în declin. În prezent, cercetarea ştiinţifică a farmaciei naturii funcţionează la turaţie maximă. Multe "reţete" străvechi, din medicina populară chinezească, indiană sau tibetană sunt legitimate prin descoperiri de laborator. Toate rezultatele obţinute prin studiu ştiinţific dovedesc fără nici un fel de tăgadă că un anumit mod de alimentaţie – anume fructe, legume şi cereale – poate să preîntâmpine, ba chiar să şi vindece boli grele, cum sunt bolile cardiace şi cancerul.

În speranţa că micul capitol despre reţetele de vindecare cu fructe vă va fi de folos, vă facem câteva sugestii de care e bine să ţineţi seama:

- pe cât posibil, cumpăraţi fructe autohtone (româneşti), a căror origine biologică o puteţi cerceta (multe fructe de import au dimensiunea şi coacerea modificate genetic, sunt crescute cu îngrăşăminte chimice în exces);
- când cumpăraţi citrice, asiguraţi-vă că nu au cojile injectate;
- spălaţi toate fructele în mai multe rânduri de apă, fiindcă nu provin totdeauna din culturi naturale şi sunt tratate cu produse toxice;
- mâncaţi toate fructele cu coajă cu tot (când e cazul). Datorită acţiunii soarelui, coaja este cea care conţine cele mai multe vitamine.

Afinele
(Vaccinium Myrtillus)

Afina este fructul unei tufe înalte de 50 cm care creşte pe costişele munţilor şi în luminişurile din păduri. Cele mai întinse culturi de afine cresc în ţările din răsăritul Europei, mai ales în zona Carpaţilor şi a Balcanilor.

După cum se spune, afinele făceau parte din alimentaţia oamenilor cu 30 de secole înaintea lui Christos.

Tufele de afin înfloresc din aprilie până în iunie, iar toamna dau naştere unor fructe mici, de culoare albastră la început, care la maturitate se transformă în indigo. Au un gust dulce şi acidulat.

Afina este cunoscută mai ales datorită calităţilor sale gastronomice, atât de apreciate în marmelade, peltele, dulceţuri, tarte, siropuri şi renumita afinată (afine în alcool). Dar afina posedă şi numeroase proprietăţi terapeutice, în special o substanţă care acţionează asupra retinei şi întăreşte vederea în timpul nopţii. Piloţii de avioane consumă în mod frecvent afine cu 4 zile înaintea unor călătorii pe timp de noapte; la fel şi camionagiii, care beau câte un pahar mare cu sirop de afine dimineaţa şi seara. În plus, afina scade ureea din sânge, este recomandată în caz de infarct sau coronarită şi în combaterea diareelor.

Afina ca medicament

Afte

Badijonaţi-vă gura de mai multe ori pe zi cu un decoct concentrat de afine proaspete sau uscate. Doza: 10 g la 1/2 litru de apă, uşor îndulcită.

Boli de piele, eczeme, prurit

Aplicaţi un decoct de afine: 50 g de frunze zdrobite la 1/2 litru de apă. Tamponaţi-vă cu o vată îmbibată cu lichid sau puneţi comprese seara la culcare, pe care le ţineţi toată noaptea.

Diabet

Infuzia de frunze de afin amestecate în părţi egale cu frunze de fragă (30 g la 1 litru de apă, de băut pe parcursul unei zile) are proprietatea de a elimina surplusul de zahăr din sânge.

Dizenterie, diaree rebelă, arterită, fermentaţie intestinală

Mâncaţi cât mai multe afine proaspete sau mestecaţi boabe uscate. Puteţi bea, de asemenea, un decoct preparat din 60 g de boabe înmuiate timp de o oră într-un litru de apă călduţă. Încălziţi-l încet până începe să fiarbă. Lăsaţi-l să fiarbă 15-20 de minute, apoi acoperiţi vasul. Se macerează până ce lichidul devine călduţ. Beţi câte o jumătate de ceaşcă din oră în oră. Acest procedeu dă rezultate excelente în cazul diareei infantile.

Hemoroizi

Folosiţi pentru spălături acelaşi decoct ca la afecţiunile pielii: două spălături pe zi.

Incontinenţă urinară

Daţi copiilor să bea o infuzie din frunze de afin: 40 g la 1 litru de apă, lăsate să fiarbă două minute. Cantitatea: două ceşti pe zi.

Răni

Bogată în tanin, afina are proprietăţi antiseptice. Este utilizată pentru curăţirea rănilor sub formă de decoct. Doza: 20 g la 1 litru de apă.

Alunele

(Corylus Avellana)

Foarte renumit odinioară în medicina populară, alunul este cunoscut de milenii, iar autori dintre cei mai celebri, ca Virgil și Caton, n-au pregetat să-l citeze. În secolul I, Dioscoridos prescria alunele împotriva tusei. În Evul Mediu, ele erau utilizate pentru combaterea impotenței. Și chiar astăzi, li se recomandă persoanelor obosite și care întâmpină deficiențe sexuale, să consume alune în cantitate mare.

Întotdeauna, grație unei forțe misterioase, nuiaua de alun le-a permis oamenilor să descopere sursele de apă.

Acest arbust crește în crânguri și atinge o înălțime de 4-5 m. Florile au particularitatea de a apărea înaintea frunzelor, care au și ele virtuți medicale, la fel ca și coaja și fructele. Bogate în materii azotate, alunele conțin fier, calciu iar uleiul lor (50% din greutate), foarte nutritiv, este indicat tuberculoșilor și diabeticilor.

Aluna ca medicament

Curățirea sângelui

Faceți o infuzie din 25 g frunze de alun la 1 litru de apă clocotită. Filtrați, îndulciți cu miere și beți câte 3 cești din acest depurativ zilnic, între mese.

Diabet

Mâncați alune și luați din timp în timp, dimineața, câte o linguriță de ulei de alune.

Dureri de urechi

Pentru a alina durerea, lăsați să se macereze, timp de 8 zile, pețioli de crin alb în ulei de alune. Conservați preparatul într-un flacon închis ermetic, iar în momentul crizelor îmbibați o bucățică de vată în ulei și introduceți-o în canalul auditiv.

Energizant

Când alunele de pădure apar pe piață, faceți o cură de două luni, luând în fiecare dimineață, pe stomacul gol, o lingură de alune măcinate amestecate cu miere.

Obezitate

Absorbiți după poftă (la discreție) un decoct din 30 g de mătișori de alun, fierți la foc mic, într-un litru de apă dată deja în clocot.

Răni

Infuzia de frunze de alun – 25 g la 1 litru de apă – este recomandată pentru cicatrizarea rănilor. Faceți comprese.

Reumatism

Frecționați locurile dureroase cu un unguent obținut din: frunze uscate de alun și de nuc în părți egale, o linguriță de scrum de țigară și un vârf de cuțit de sare fină. Fierbeți totul în puțin ulei de măsline 1/2 oră, la foc mic. Folosiți mixtura călduță.

Tenie

Luați timp de 15 zile în fiecare dimineață, pe stomacul gol, o lingură de ulei de alune.

Varice, ulcere varicoase, edeme, hemoroizi

Fierbeți 40 g de scoarță de alun într-un litru de apă și beți zilnic 4-5 cești de decoct.

Scoarța trebuie recoltată de pe ramurile tinere, la sfârșitul iernii, și lăsată să se usuce la umbră. Compresele făcute cu infuzie de frunze (30 g la 1 litru de apă) pot fi utilizate și în cazul ulcerațiilor varicoase. Este indicat, de asemenea, să aplicați pe ulcerații pansamente impregnate cu lichidul obținut din infuzarea a 50 g scoarță de alun în apă și în vin, în cantități egale (1/2 litru din fiecare).

Bananele

(Musa Paradisiaca)

Banana are calităţi deosebite, benefice atât pentru persoanele suferinde, cât şi pentru cele sănătoase. Este extrem de bogată în potasiu, calciu, magneziu şi fosfor.

Lista bolilor ameliorabile sau vindecabile cu ajutorul bananelor este lungă: diaree, dureri de burtă, crampe stomacale, tulburări intestinale, lipsa poftei de mâncare, slăbiciune fizică şi psihică. O banană pe zi, între mese, ajută la refacerea forţelor şi atunci când suntem sănătoşi.

Datorită conţinutului bogat în potasiu şi calciu, bananele întăresc nervii şi protejează organismul de urmările stressului "cel de toate zilele".

Atenţie: bananele nu se păstrează la frigider!

Cum acţionează:

- Întăresc nervii slabi şi revigorează.
- Protejează mucoasa şi previn bolile de stomac (de ex. gastrita).
- Combat balonările şi alte tulburări digestive.
- Reduc nivelul colesterolului.

Caisele

(Armeniaca Vulgaris)

Caisul este un pom frumos, înalt de 4-6 m, uneori chiar mai mult, ale cărui flori roz şi albe dau fructe savuroase, de culoare galben-portocalie, pistruiate uneori ca obrajii unui copil de ţăran.

În Extremul Orient, caisa este considerată un izvor de sănătate şi viaţă lungă. Şi medicina populară europeană o recomandă în combaterea mai multor boli: intestin leneş, afecţiuni stomacale şi biliare, gută şi reumatism.

Datorită conţinutului bogat în vitamina A, caisele sunt un adevărat stimulent şi întăritor pentru persoanele ce suferă de epuizare fizică şi psihică.

Ele stimulează, de asemenea, activitatea intestinului, formarea sângelui şi au efect diuretic. Foarte important: caisele conţin cantităţi însemnate de betacaroten, o formă a vitaminei A foarte eficientă în combaterea unor forme de cancer, precum cel pulmonar, cel laringian şi cancerul de piele.

Caisa ca medicament

Anemie

Copiii şi convalescenţii trebuie să consume multe caise proaspete şi compot de caise. Rezultatele vor fi aceleaşi cu cele obţinute printr-o cură cu ficat de viţel.

Constipaţie

Caisa uscată este un laxativ uşor.

Insomnie

Mâncaţi 2-3 caise coapte înainte de culcare.

Lipsa poftei de mâncare

Mâncaţi câte o caisă, cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă. Este mult mai benefic s-o consumaţi atunci, decât la desert.

Pentru frumuseţea dv.

Caisele bine coapte, zdrobite cu furculiţa şi aplicate pe faţă, sunt un tonic şi un emolient excelent pentru piele. Se lasă oricât, se spală cu apă călduţă.

Coacăzele roşii

(Ribes Rubrum)

Una din cele mai vechi cărţi de bucate, editată la Florenţa în 1550, relevă faptul că tufele de coacăze erau deja cultivate pe muntele Vernia, fiind denumite "Strugurii fraţilor". Este originară din Asia de Nord (probabil) şi din stepele Manciuriei orientale.

***Coacăza roşie** (strugurel, ribizli) conţine în proporţie considerabilă acid citric, ceea ce face ca ea să fie greu de mâncat fără adaus de zahăr pudră. Dar ea posedă şi proprietatea de a excita salivaţia şi de a face stomacurile leneşe să secrete din abundenţă sucuri gastrice. Are deci, în afara vitaminelor A, B şi C, calităţi digestive apreciabile. Foarte diuretice, coacăzele sunt indicate reumaticilor şi persoanelor care suferă de insuficienţă hepatică, obturarea ficatului, icter, litiază etc.*

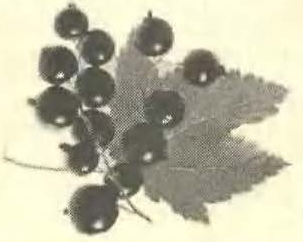
Coacăza ca medicament

Artrită, gută, reumatism

Suc pur (se obţine prin stoarcerea în centrifugă) sau amestecat cu apă – se bea câte un pahar, de trei ori pe zi.

Crampe stomacale

Amestecaţi 30 g de lemn dulce cu 30 g de frunze de coacăze şi faceţi un decoct într-un litru de apă. Beţi în momentele de criză.



Dispepsie

(digestie dificilă şi dureroasă)

Faceţi o infuzie din 10 g de frunze într-un litru de apă, adăugând 1 g de scorţişoară şi 1 g de cuişoare. Beţi de trei ori pe zi.

Icter, dureri de ficat, insuficienţă hepatică

Regim dietetic: beţi regulat o infuzie de frunze de coacăze, dacă se poate după mese. Doza: 2-3 cesti pe zi. Mâncaţi fructe şi dulceaţă, care păstrează aceleaşi virtuţi ca şi sucul.

Lipsa poftei de mâncare

Mâncaţi înainte de mese 1-2 ciorchini de coacăze crude, fără zahăr.

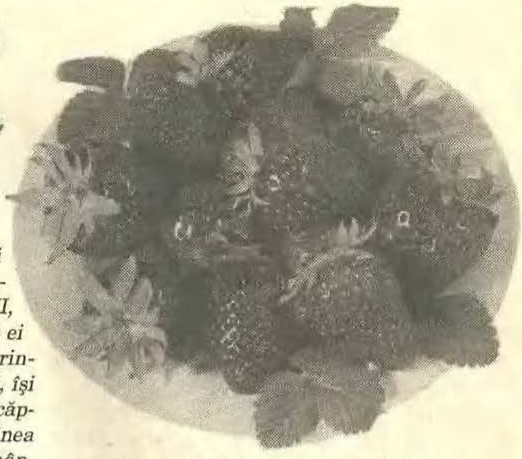
Tumori, panariţiu

Luaţi 10 g de frunze uscate de coacăze şi puneţi-le să se înmoaie 15 minute într-un litru de apă călduţă. Lăsaţi-le să dea în clocot, apoi aplicaţi-le pe tumori sau pe panariţiu.

Căpşunile

- Fragii de grădină -

(Fragaria Vesca)

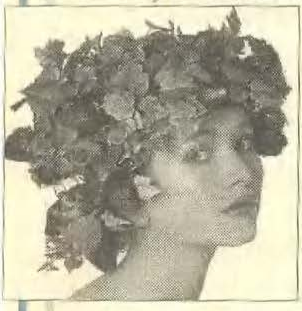


Considerată încă din timpuri străvechi drept cel mai delicat fruct, căpşuna este consumată încă de pe la începutul secolului XI, tot de atunci fiindu-i recunoscute şi virtuţile ei medicale: tămăduitoare, diuretică şi astringentă. Fontenelle, care a trăit o sută de ani, îşi atribuia longevitatea consumului mare de căpşuni, iar celebrul botanist suedez Linné susţinea la rândul său că s-ar fi vindecat de gută, mâncând mari cantităţi de căpşuni, dimineaţa şi seara, practic ca unic aliment.

Căpşuna ca medicament

Căpşuna conţine materii grase, proteine, fier, calciu, fosfor, siliciu şi iod. Este bogată în vitamina B şi C, iar zahărul ei este levuloza, fiind deci permis diabeticilor, care pot consuma o lingură mare de frăguţe cu smântână, fără să adauge zahăr industrial.

Calităţile răcoritoare şi depurative ale căpşunii ar trebui să ne incite să o mâncăm, nu ca desert, ci înainte de masă, ca aperitiv. Se pot consuma fără nici un inconvenient între 250-500 g pe zi, dacă nu există contraindicaţiile ce vor fi enumerate în cele ce urmează. Conţinutul ridicat de acid salicilic exercită o acţiune asupra ficatului şi a vezicii biliare. Sărurile alcalinizante convin perfect bolnavilor de gută.



Afecţiuni hepatice

Ţineţi o cură de 20 de zile, bând în mod regulat un decoct preparat din planta întreagă (frunze şi rădăcini), doza fiind de 100 g la 1 litru de apă. Urina va avea culoarea roz, iar scaunul va fi roşu. Nici un pericol.

Anemie, convalescenţă

Consumaţi căpşuni în cantitate mare, mai ales după ce le-aţi lăsat să stea 1/2 oră într-un vin roşu bun. Puteţi, de asemenea, să le tăiaţi, să le zdrobiţi şi să le amestecaţi cu smântână, îndulcindu-le cu puţină miere.

Cistită, calculi, boli de rinichi şi vezică

Beţi, după poftă, un decoct din 30 g rădăcină de căpşuni la 1 litru de apă. Durata de fierbere: un sfert de oră.

Dizenterie

Luaţi 40 g de frunze proaspete de fragi sălbatici şi lăsaţi-le să fiarbă într-un sfert de litru de ţuică, până ce lichidul scade la jumătate. Filtraţi şi beţi câte un păhărel din trei în trei ore, pe durata crizei, până la vindecare. Nu depăşiţi opt doze.

Gastro-enterite cronice

Cură de o lună cu 300-500 g de căpşuni pe zi. Beţi, de asemenea, ceai de frunze de fragi preparat ca o infuzie: puneţi într-un castronaş o priză (10-15 g) de frunze tinere uscate. Turnaţi peste ele 1/4 litru de apă fiartă. După 10 minute, filtraţi şi amestecaţi cu lapte cald şi o linguriţă de miere. Beţi-l dimineaţa, pe stomacul gol.

Gută

Acelaşi decoct ca la cistită.

Reumatism, ateroscleroză

Utilizaţi sub formă de infuzie, rădăcinile şi rizomii de fragi, recoltaţi toamna şi iarna. Doza: 2-3 rădăcini la o ceaşcă de apă clocotită. Beţi dimineaţa şi seara, îndulcită cu miere.

Tartru dentar

Uscate, frunzele de fragi pot fi transformate în pudră şi amestecate cu cretă pisată. Sunt un praf de dinţi eficient şi igienic. Frunzele şi rădăcinile fragilor sălbatici au proprietăţi mult mai active.

Tensiune, boli de inimă

Beţi, după plac, infuzii de frunze uscate de fragi pe parcursul întregii zile. Doza: 10 g la 1 litru de apă.

Tumori

Fraga conţine în proporţii mari fier, magneziu, potasiu, sodiu şi vitamina C. Siliciul existent în fragi – care le lipseşte bolnavilor de cancer – le poate fi de mare folos acestora.

Frunzele şi rădăcina fragilor sălbatici (de pădure), având proprietăţi active mai puternice decât cele ale fragilor de grădină, trebuie folosite pentru prepararea de decocturi – 30 g la 1 litru de apă. Beţi cât doriţi pe parcursul unei zile.

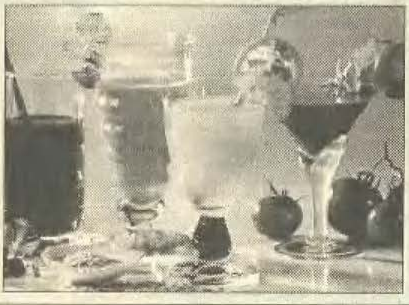
Contraindicaţii

Dermatoze de natură alergică (mai ales urticarie) şi dispepsie.

Reţeta bunicii

Suc de fragi

Luaţi 500 g de căpşuni (pot fi foarte coapte), scoateţi-le codiţele şi spălaţi-le. Adăugaţi două linguri de miere. Pasaţi-le într-o sită sau, mai bine, cu mixerul. Serviţi imediat lichidul spumos, cu sau fără cuburi de gheaţă. Această băutură predispune la somn.



Pentru frumuseţea dv.

Tonică şi răcoritoare, căpşuna (fraga de grădină) vă va ajuta epiderma să-şi regăsească strălucirea şi supleţea.

- *Striviţi pe faţă 4-5 căpşuni coapte, seara, la culcare. Ţineţi masca timp de 1/2 oră, apoi clătiţi-vă cu apă minerală sau apă de ploaie călduţă.*
- *Amestecaţi un albuş bătut spumă cu 5 căpşuni mari, zdrobite, la care adăugaţi 20 de picături de apă de trandafiri. Aplicaţi compoziţia pe faţă, cu o pensulă. Ţineţi masca timp de o oră, apoi spălaţi-vă cu apă de ploaie călduţă sau cu apă minerală neacidulată.*

Gutuile
(Cydonia Vulgaris)

În grădina Hesperidelor, unde cele trei fiice ale lui Hesperus creşteau oi cu lâna de aur, gutuile (merele de aur) erau păzite cu străşnicie de un zmeu înaripat. O altă legendă povesteşte cum a învins-o Hipomenes pe Atalanta în întrecere, lăsând să cadă cele trei mere de aur, pe care ea s-a aplecat să le ridice.

Hipocrate recomanda gutuile împotriva febrei şi a diareei, şi din această cauză, în Evul Mediu a fost emisă în Franţa o ordonanţă care prescria plantarea gutuilor în grădinile regale.

Bogată în vitamina A şi B, gutuia conţine săruri calcaroase şi tanin, de aceea este recomandată în afecţiunile pulmonare.

Gutuia ca medicament

Degerături, piele crăpată

Aplicaţi comprese îmbibate cu apă de sâmburi, pe care o obţineţi punând la macerat un pumn de sâmburi de gutui (cam 10 g) în două pahare de apă.

Diaree

Beţi zilnic 3 linguriţe de **sirop de gutui.** Mod de preparare: fierbeţi gutuile întregi (cu coajă şi sâmburi) în apă. Presaţi apoi fructele bine fierte, pentru a extrage sucul. Filtraţi şi puneţi din nou la fiert, adăugând o cantitate dublă de zahăr. Lăsaţi să fiarbă până va avea o consistenţă siropoasă. Mâncaţi cât de multă peltea de gutui.

Dureri de gât

Faceţi gargară cu o linguriţă de sirop de gutuie, diluat într-un pahar de apă călduţă.

Insomnie

Beţi – înainte de culcare – o infuzie din frunze de gutui. Cantitatea: 50 g frunze la 1 litru de apă.

Insuficienţă hepatică

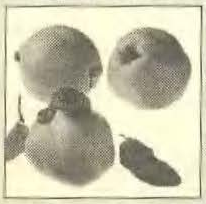
Beţi în fiecare zi două cești de infuzie de mentă sau salvie, în care amestecaţi 100 ml de suc de gutuie, obţinut prin mixare.

Tuberculoză pulmonară

Se taie o gutuie cu coajă cu tot, întâi în felii subţiri, apoi în bucăţele mici, şi se fierbe într-un litru de apă, până scade la jumătate. Se strecoară bine, printr-un tifon. Se adaugă două linguri de zahăr sau miere. Se ia câte o lingură înainte de fiecare masă şi între mese (de cinci ori pe zi).

Reţeta bunicii
Lichior de gutui

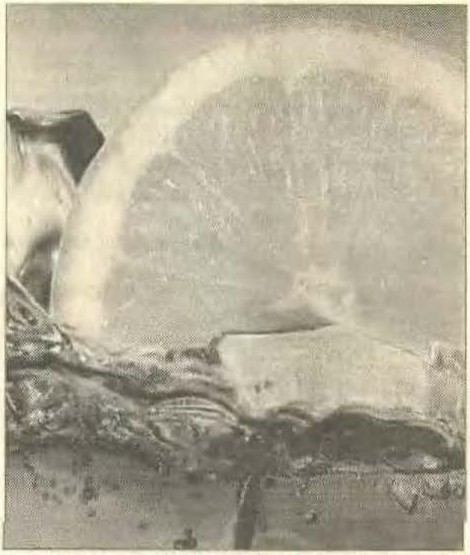
Amestecaţi 1/2 litru de ţuică bună (de prune) cu 1,5 litri de zeamă de gutui, obţinută prin fierberea şi presarea fructelor întregi. Adăugaţi 2 g de scorţişoară, 8 g de cuişoare, 50 g de migdale amare şi puţină nucşoară (pudră). Lăsaţi să se macereze două luni. Preparaţi apoi un sirop de zahăr şi turnaţi-l peste lichior. Filtraţi, colorați cu zahăr ars – dacă doriţi – şi puneţi-l în sticle. Lichiorul acesta este recomandat în caz de **indigestie, arsuri** sau **balonări.** Beţi un păhărel după mese.



Pentru frumuseţea dv.

Pentru prevenirea sau atenuarea ridurilor, lăsaţi la macerat, timp de o săptămână, 50 g de coji de gutui într-un sfert de litru de ţuică curată, de 45 de grade. Utilizaţi acest macerat ca loţiune pentru faţa dv.

Lămâile
(Citrus Limon)



Fruct cunoscut din cele mai îndepărtate vremuri, locul de origine al lămâiului este Media, o zonă situată în Iranul de astăzi, între Tigru şi Marea Caspică (de unde şi numele de "fructul medic", pe care i l-au dat cruciaţii).

Lămâiul este un arbust înrudit îndeaproape cu portocalul, înalt de circa 4 m, cultivat în regiunile calde.

Consumul de lămâie ar trebui să fie mult mai răspândit, având în vedere numeroasele sale proprietăţi. Încă din Evul Mediu, sucul ei era cunoscut pentru distrugerea bacililor holerei, febrei tifoide şi difteriei. Odinioară, marina engleză distribuia mateloţilor raţii zilnice de lămâi, pentru a-i apăra în special de scorbut. Este logic, deci, ca lămâia să figureze printre vechile secrete ale sănătăţii. Ea conţine vitaminele A, B şi C, fier, calciu, fosfor, acid ascorbic (antidotul scorbutului), acid citric (un mare duşman al acidului uric), este fluidizant al sângelui şi antiseptic al căilor digestive şi urinare.

Lămâia este pe nedrept considerată decalcifiantă. Acizii lămâii (citric, malic, tartric) se dizolvă în organismul nostru, distrugând materiile impure şi lăsând carbonaţii alcalini, care calmează inflamaţiile mucoasei. De aceea, ar fi bine să asezonăm întotdeauna salatele cu suc de lămâie şi nu cu oţet. Lămâia este recomandată cu căldură obezilor, reumaticilor, bolnavilor de gută, de artrită, anemicilor şi hepaticilor.

Lămâia ca medicament

Afecţiuni hepatice

Puneţi la fiert 1 litru de apă în care turnaţi o lingură de zahăr. După ce apa a fiert, daţi vasul deoparte şi adăugaţi o jumătate de lămâie tăiată felii, cu coajă cu tot. Beţi acest lichid în timpul zilei, după ce-l încălziţi puţin. Pentru combaterea unei crize, infuzaţi câteva rondele de lămâie (cu coajă) într-o ceaşcă cu apă fiartă. Beţi de 4 ori pe zi.

Anginã, dureri de gât

Faceţi gargară de 2-3 ori pe zi cu suc de lămâie într-un pahar de apă călduţă. Dacă suportaţi, faceţi gargară cu lămâie pură. Puneţi pe gât comprese cu suc de lămâie, uşor sărat. Ajută la vindecarea anginei.

Bătături

Aplicaţi pe bătătură o bucată de lămâie şi ţineţi-o toată noaptea sub formă de compresă: sucul înmoaie pielea dură şi dv. o veţi putea îndepărta uşor, prin simpla frecare.

Calculi

Faceţi o cură de suc de lămâie, pe stomacul gol, după cum urmează: ● ziua I – sucul de la o lămâie; ● ziua a II-a – sucul de la două lămâi; ● ziua a III-a – sucul de la trei lămâi şi aşa mai departe, până în ziua a şaptea, când va trebui să consumaţi sucul de la 7 lămâi. Începând cu ziua a opta, scădeţi cu câte o lămâie pe zi, până în ziua a 14-a, când sporiţi iar consumul, care se va diminua din nou în a 20-a zi.

Ciroză

Consumaţi zilnic, timp de 3 săptămâni, sucul şi coaja de la 4 lămâi. Faceţi pauză o săptămână, apoi reluaţi cura. Urina va fi mai abundentă şi veţi putea observa resorbţia scurgerii ascitice.

Diabet

Simptomele diabetului sunt: setea excesivă, foamea obsedantă, cicatrizarea dificilă, eczeme,

mâncărimi, urină abundentă. Dacă nu există contraindicații, consumați o dată la 2-3 luni între 5 și 8 lămâi pe zi, vreme de 8 zile. Dimineața: 1-2 lămâi. Cu o oră înainte de masa de prânz: 2-4 lămâi. Cu o oră înainte de cină: 2-4 lămâi.

Decalcifiere

Sfărâmați mărunt o coajă de ou și puneți pudra obținută într-o sticlă mică închisă ermetic. Adăugați sucul de la o lămâie și lăsați-o la rece două ore. Agitați sticla, filtrați, adăugați 1/2 litru de apă și îndulciți cu miere. Beți acest preparat de mai multe ori în decursul unei zile. Urmați tratamentul 3 săptămâni.

Dinții copiilor

Pentru a ușura apariția dinților, frecați gingiile cu degetul înmuiat într-un amestec de suc de lămâie și apă fierbinte.

Dizenterie

Tăiați 3 lămâi în felii și turnați deasupra 1/2 litru de apă fierbinte. Lăsați să se macereze timp de 8 ore, apoi beți dimineața, pe stomacul gol, un pahar de zeamă îndulcită ușor cu miere.

Dispepsie

(digestie dificilă)

Presați, picătură cu picătură, sucul unei lămâi peste 1/2 litru de lapte crud. Amestecați în același timp cu o lingură, până ce laptele va avea un aspect granulat. Puteți îndulci ușor. Consumați imediat laptele prins (închegat); el conține toate vitaminele proprii, la care se adaugă cele ale lămâii. E bine să știți că fermenții lactici sunt un dezinfectant puternic al aparatului digestiv. Lapte prins se mai poate obține turnând laptele într-un recipient pe care-l frecați înainte cu cimbru.

Degerături

De îndată ce apar, masați-le de mai multe ori pe zi cu suc de lămâie.

Epidemii

Faceți cure cu suc de lămâie: microbii vor înceta să se mai producă.

Febră

Persoanelor cu febră le este, în general, sete. Dați-le să bea o citronadă preparată din sucul a două lămâi, amestecat cu 1 litru de apă îndulcită cu miere. Lăsați să se înmoaie în apă, timp de o oră, la temperatura camerei, câteva felii cu coajă, pe care le scoateți înainte de a-i da bolnavului să bea.

Gingii

Frecați-vă dinții în fiecare dimineață cu suc de lămâie. Întărește gingiile. Țăranii din sudul Franței își fabrică singuri pasta de dinți, transformând în pulbere o lămâie calcinată în cuptor, în care înfig din loc în loc cuișoare. Acestui produs-miracol i se datorează faptul că, la peste 70 de ani, ei își păstrează dantura intactă.

Gută

Turnați o lingură și jumătate de suc de lămâie într-un pahar cu apă călduță. Beți acest lichid în fiecare dimineață, înainte de micul dejun, fără să-l îndulciți.

Hemoragie nazală

Introduceți în nări puțină vată îmbibată cu câteva picături de suc de lămâie. Este un antiseptic, și în cazul când ați inhalat vapori toxici.

Hemoroizi

Faceți o cură cu suc de lămâie și aplicați pe anus comprese cu apă conținând mult suc de lămâie. Pentru calmarea durerilor, puteți să puneți chiar o felie de lămâie pe locul dureros.

Hipertensiune

Tăiați în cubulețe coaja de la 5 lămâi și lăsați-o să se macereze timp de 12 ore în sucul obținut prin stoarcerea lor. Adăugați o cantitate identică de apă și lăsați să se încălzească la foc mic, fără să dea în clocot. Lăsați să se infuzeze. Filtrați și beți câte un păhărel dimineața și seara. Îndulciți cu miere, după gust.

Indigestie

Stoarceți într-un pahar sucul unei lămâi. Umpleți un alt pahar cu apă minerală și dizolvați

Rețeta bunicii

Vin de lămâie

Turnați într-un litru de vin roșu bun o lingură de zahăr tos, apoi o lămâie fără coajă, tăiată în felii subțiri. Adăugați o pară tăiată bucățele și puțină scorțișoară. Lăsați să stea câteva ore, apoi adăugați o linguriță de coniac. Serviți cu cuburi de gheață și sifon.

în ea o linguriță de bicarbonat de sodiu. Beți alternativ o gură de suc și una de apă.

Insuficiență hepatică și pancreatică

Turnați o ceașcă de apă clocotită peste o lămâie tăiată felii și două măciulii de mușețel. Lăsați să se macereze peste noapte. Dimineața filtrați, încălziți și beți ceaiul astfel preparat pe stomacul gol. El este recomandat și diabeticilor.

Obezitate

Beți dimineața, pe stomacul gol, sucul de la 3 lămâi, diluat cu puțină apă și îndulcit cu puțină miere. Pentru a putea extrage cât mai mult suc, băgați lămâile în apă clocotită. Faceți această cură 3 săptămâni și întrerupeți-o o săptămână. Continuați. Sau: tăiați felii subțiri două grapefruituri și 3 lămâi; fierbeți-le timp de 15 minute într-un l de apă, adăugați 30 g de miere curată și lăsați să mai fiarbă 5 minute. Filtrați și beți câte un pahar de suc înaintea fiecărei mese. Păstrați lichidul într-o sticlă, nu într-un recipient metalic.

Rahitism

Preparați un sirop din suc de lămâie și miere în părți egale, punându-le să fiarbă la foc mic. Dați copiilor rahitici să bea zilnic acest sirop. Păstrați-l în sticle bine închise.

Răni și plăgi infectate

Antiseptic și hemostatic puternic, sucul de lămâie poate fi utilizat în vindecarea rănilor și a plăgilor infectate, pur sau diluat cu apă fiartă, direct pe rană sau sub formă de comprese.

Reumatism

În cazul unui reumatism articular acut, faceți o cură cu suc de lămâie, după cum urmează: începeți cu o lămâie în prima zi și mergeți crescând până la 7 lămâi în a 7-a zi, apoi scadeți câte o lămâie până în a 13-a zi. Continuați în același fel, dacă mai este necesar. Paralel cu acest tratament, faceți băi de picioare cu lămâile folosite.

Răceală

Trageți pe nas, din podul palmei, câteva picături de zeamă de lămâie. În acest fel vă puteți vindeca rinita în câteva ore.

Transpirație

Frecționați-vă picioarele și subsuorile cu suc de lămâie sau cu miezul unei jumătăți de lămâie. Pentru persoanele care au picioarele sensibile: faceți băi cu flori de tei și frecționați-vă după baie cu suc de lămâie.

Ulcerații, varice

Masați-vă zilnic cu suc de lămâie. Faceți masajul întotdeauna către inimă. Mai puteți să beți zilnic sucul de la o lămâie.

Negi

Badijonați-vă negii de două ori pe zi cu un oțet concentrat în care ați lăsat să se macereze timp de o săptămână cojile de la două lămâi.

Viermi intestinali

Zdrobiți o lămâie întreagă, cu coajă și cu sâmburi cu tot. Lăsați-o la macerat două ore, într-o jumătate de litru de apă rece, la care ați adăugat o lingură de miere. Filtrați și beți o ceașcă mare, la culcare. Dacă copiii dv. au viermi, dați-le să mănânce dimineața, pe stomacul gol, sâmburi de lămâie pisați și amestecați cu puțin zahăr pudră.

Cura cu lămâi

În caz de: **hipertensiune, dizenterie, astm, bronșită, stomatită, dispepsie** – faceți cure cu suc de lămâie, sporind zilnic cu o lămâie până ajungeți la 10. Apoi reduceți progresiv până la una.

Faceți pauză o săptămână și reîncepeți cura. La cel mai mic semn de intoleranță, încetiniți ritmul, pentru a lăsa organismul să se obișnuiască.

Această cură impune un regim alimentar strict, fără nici un exces de grăsimi și alcool.

Pentru frumusețea dv.

- Pentru ca pielea dv. să rămână fragedă și proaspătă, loționați-vă cu un amestec de suc de lămâie, glicerină și apă de colonie în părți egale.
- Pistruii dispar cu ajutorul unei loțiuni de suc de lămâie, puțin sărat.
- Persoanele cu tenul gras pot să-și tamponeze fața în fiecare dimineață cu o vată îmbibată cu suc de lămâie. Lăsați să se usuce, fără să vă ștergeți, apoi aplicați cremă sau pudră.
- Pentru întărirea unghiilor casante, aplicați dimineața și seara suc de lămâie.

Merele

(Malus Sylvestris)

Cadou al toamnei, destinat a deveni bucuria iernii, mărul este considerat cel mai preţios dintre fructe. Cu multă grijă, ţăranii le aşază şi astăzi pe rafturi, într-o cămară, pentru a le păstra până târziu, primăvara.

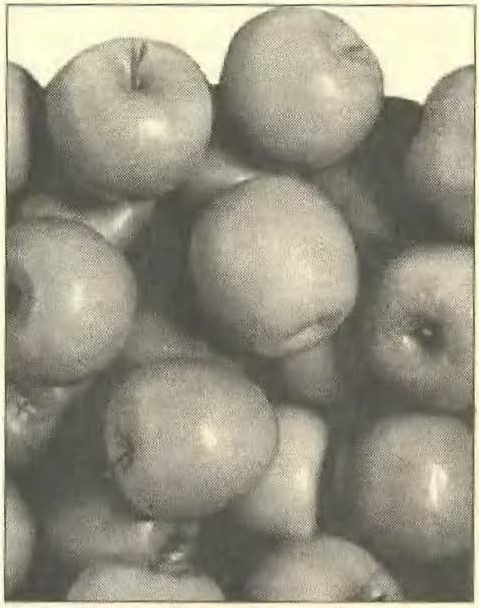
"Un măr la masă, alungă doctorul din casă", spune o zicală. Şi într-adevăr, este unul din cele mai bune fructe medicinale; cuvântul "pomadă" este derivat din numele lui (în franceză – "pomme").

Conform Bibliei, mărul datează de la originea timpurilor. Fruct al arborelui Binelui şi Răului, el a declanşat nenorocirea cu Adam şi Eva, dar mărul a fost la mare cinste şi în mitologia greacă. N-a participat el la judecata lui Paris, fiind la originea războiului troian? Sub domnia faraonului Ramses II, mărul a fost cultivat de-a lungul văii Nilului. În decursul secolelor, reputaţia lui s-a confirmat, ţinându-se cont de importanţa valorii sale nutritive, preventive şi curative. Sucurile sale, acizii, vitaminele A, B şi C, numeroasele săruri minerale se dovedesc a fi deosebit de utile în cazul infecţiilor intestinale (colibaciloze), a surmenajului, anemiei, afecţiunilor hepatice, a colesterolului şi chiar a bolilor de inimă (infarct).

Mărul ca medicament

Este mai bine să mâncaţi mărul fără să-l curăţaţi de coajă, dacă aceasta este sănătoasă biologic (nu a fost tratată cu insecticide), "aşa cum l-a făcut bunul Dumnezeu". Este preferabil să-l consumaţi dimineaţa, înainte de micul dejun, în locul sucului de portocale, atât de drag americanilor, sau seara, la culcare, căci el favorizează somnul.

Crud, copt (în cuptor), de cele mai multe ori fără inimă şi seminţe, mărul poate fi utilizat în diverse forme: în compoturi, cu sau fără adaos de zahăr, ca umplutură pentru clătite, tarte, colţunaşi şi plăcinte, învelit în aluat sau adăugat la pelteaua de coacăze.



Anemie, oboseală

Mâncaţi de 2-3 ori pe zi un piure de mere rase, la care adăugaţi miere. Beţi suc proaspăt de mere.

Boli de rinichi

Tăiaţi rondele 3 mere mari cu coajă, puneţi-le într-un litru de apă rece, adăugând câteva bucăţi de lemn dulce. Fierbeţi-le 1/4 de oră, filtraţi lichidul şi beţi după plac, fără să-l îndulciţi (să aibă temperatura camerei).

Boli de stomac

Pentru calmarea crampelor şi arsurilor, mestecaţi foarte încet un măr crud.

Calculi la vezică

Pentru a evita formarea calculilor şi a elimina excesul de acid uric, beţi cidru sau suc proaspăt de mere şi mâncaţi cât mai multe mere crude. Puteţi prelungi efectul, bând o infuzie diuretică de coji de mere, uscate în prealabil şi zdrobite. Doza: o linguriţă de pulbere de coji la un bol de apă clocotită.

În afară de vitamine, merele conţin şi pectină, o substanţă care satură şi neutralizează otrăvurile din organism

Reţeta bunicii
Sirop de mere

Fierbeţi într-un litru de apă 1 kg de mere cu coajă, dar tăiate în sferturi. Când bucăţile sunt suficient de moi, strecuraţi-le printr-o sită deasă apăsând bine şi apoi adăugaţi la suc 60 g de zahăr tos.

Repuneţi să fiarbă la foc mic până ce obţineţi o consistenţă siropoasă (se îngroaşă ca un sirop). Păstraţi-l în sticle închise ermetic.

Constipaţie

Lăsaţi să fiarbă într-un sfert de litru de vin roşu curat, un măr cojit. Adăugaţi două bucăţi de zahăr şi coaja de la o lămâie. Treceţi totul printr-o strecurătoare fină şi beţi vinul astfel obţinut în timpul meselor. Este un laxativ eficace. Merele sălbatice (Pyrus Malus), crude sunt chiar mai energice.

Curăţirea sângelui

Ca depurativ, folosiţi coaja de la 3-4 mere, uscată şi pisată, la o cantitate de 100 g apă. Lăsaţi să fiarbă câteva minute şi beţi câte o ceaşcă înainte de fiecare masă.

Diaree infantilă

Alimentaţi copiii cu mere crude, dar rase cât se poate de fin. Daţi-le câte o linguriţă din oră în oră, până ce scaunul redevine normal. Ca băutură, folosiţi apa de orez.

Dispepsie

Faceţi o infuzie din 40 g flori de măr uscate sau proaspete la 1 litru de apă clocotită. Beţi o ceaşcă după fiecare masă.

Febră

Beţi 3-4 linguri de sirop de mere pe zi (vezi reţeta de sus).

Gripă

În caz de gripă prelungită, începeţi o cură cu mere crude. Mâncaţi 2-3 zile doar mere rase, dar necurăţate de coajă (între 0,5-1 kg, după pofta dv.). În tot timpul acestei diete speciale, nu vă hrăniţi cu nimic altceva.

Răni

Aplicaţi un măr copt, curăţat de coajă şi zdrobit în sucul lui, pe care îl amestecaţi cu ulei de măsline în cantităţi egale.

Râie

Tăiaţi un măr în două, scoateţi inima şi seminţele. Puneţi în locul lor puţină floare de pucioasă. Reuniţi cele două jumătăţi, legându-le cu o aţă, apoi coaceţi mărul la cuptor. Începeţi apoi să frecţionaţi zonele bolnave, zdrobind mărul copt.

Reumatism

Fierbeţi 15 minute, într-un litru apă, o lingură de pudră din coji uscate de măr. Filtraţi şi beţi 4-5 ceşti pe zi, după mese.

Tuse, bronşită

În momentul crizelor de tuse, mâncaţi un măr copt, sfărâmat, amestecat cu puţin unt şi puţină miere.

Ulcer gastric

Ţineţi o cură de mere rase. Consumaţi zilnic între 500 g şi 1 kg, în 5 reprize.

Pentru frumuseţea dv.

Pentru întărirea sânilor, aplicaţi dimineaţa, masând uşor, un piure de mere fierte în lapte, apoi zdrobite. Masaţi încet, pentru ca vitaminele să pătrundă în epidermă. Clătiţi-vă cu apă călduţă.

Pentru ridurile de pe faţă, aplicaţi o mască de piure de mere, procedând la fel.

Măslinele

(Olea Europaea)

Cea mai veche pomenire a măslinului se află în Biblie. Vechiul Testament spune că porumbelul i-a adus lui Noe o ramură de măslin, pentru a-i anunța sfârșitul diluviului. De atunci, a devenit un simbol al păcii.

Măslinul este un arbust milenar, originar din Asia Mică. Cine nu-și amintește de Muntele Măslinilor din Ierusalim? Grecii l-au considerat arborele înțelepciunii, în vreme ce romanii îl venerau sub numele de arborele Minervei. Și pe unii și pe alții, măslinul îi hrănea și îi vindeca, virtuțile lui gastronomice fiind la fel de mari ca cele tămăduitoare. Mai târziu, în timpul campaniilor lui Napoleon, medicii militari utilizau pulberea din frunze și coajă de măslin împotriva febrei. Măslina neagră nu este altceva decât măslina verde ajunsă la maturitate. Ea conține vitaminele A, B, C, E, precum și numeroase săruri minerale: fosfor, sulf, potasiu, magneziu, calciu, clor, fier, cupru, mangan.

"Piramida sănătății" – diferite soiuri de măsline, umplute cu ierburi aromate, ciuperci, ceapă și usturoi. Face parte din Farmacia călugărească din Grecia.

Cel mai bun ulei de măsline e cel care se prepară manual, cu ajutorul teascurilor. Uleiul obținut e curat și gustos.

Măslina ca medicament

Arsuri

Puneți cât puteți de repede comprese cu un unguent compus dintr-un amestec de ulei de măsline și apă de var, în părți egale. Dacă nu aveți, folosiți doar uleiul bine bătut cu o furculiță. Cea mai eficientă e însă compoziția următoare: luați 180 g de ulei de măsline și 4 albușuri de ou (proaspete), și bateți-le la rece. Acest amestec formează un fel de unguent pe care îl întindeți din timp în timp cu o pensulă pe piele, acoperind apoi rana cu tifon sau bandaj. Pe măsură ce remediul este aplicat strat după strat, el se usucă de fiecare dată, și astfel se formează o crustă, care va cădea cam în ziua a 12-a. Când toate crustele vor fi căzut, veți descoperi o piele nouă, puțin roșiatică, dar care datorită contactului cu aerul se va albi în 3-4 zile.

Căderea părului

Frecționați-vă pielea capului cu ulei de măsline, vreme de 10 zile. În timpul nopții, acoperiți-vă capul.

Constipație

Încorporați seara în mâncarea dv. o lingură de ulei de măsline.

Diabet, hipertensiune

Frunzele de măslin au rol hipotensor și vasodilatator; ele fac să scadă și zahărul din sânge. Înmuiați într-un litru de apă 50 g de frunze uscate de măslin, apoi tăiați-le bucăți. După câteva ore, puneți-le pe foc până ce dau în

clocot, apoi lăsați-le să stea 20 de minute. Beți pe tot parcursul zilei, dar în cantități mici.

Dureri de ficat

Beți un pahar de ulei de măsline în mai multe reprize. Durerile se vor diminua, apoi vor înceta repede. Se poate ajunge până la doza de 300 g, în cazul unei crize acute. Se ia câte o lingură, din jumătate în jumătate de oră.

Gută

Frecționați zona dureroasă cu ulei de mușețel. Îl obțineți lăsând la macerat o parte de flori de mușețel în 8 părți de ulei de măsline. Încălziți-l pe baie de aburi, apoi lăsați-l 4-5 zile la soare.

Insuficiență hepatică, calculi la vezică

Căutați un ulei de măsline scurs înainte de teasc (ulei virgin, neatins), fără adaos de substanțe chimice, și înghițiți câte o lingură dimineața, pe stomacul gol, sau seara, la distanță mare de cină. Începeți cu doze reduse, pentru a vă obișnui organismul. După aceea, faceți gargară cu infuzie de mentă, fără să o înghițiți. Persoanele care nu vor putea bea acest ulei, nici măcar cu un adaos de zeamă de lămâie, pot să-l utilizeze în cantități cât mai mari, în alimentație.

Otrăvire

Uleiul de măsline este o contra-otravă renumită. El se opune digerării otrăvii, înconjurând-o, la fel ca și pereții stomacului, cu un strat izolant. Nu-l folosiți decât după ce ați constatat ineficacitatea vomitivelor obișnuite.

Panarițiu, abcese, furuncule

Pentru ca ele să coacă, aplicați o cataplasmă de măsline negre, zdrobite.

Păduchi

Pentru a suprima păduchii, ungeți-vă bine pielea capului cu ulei de măsline.

Piele crăpată

Ungeți-vă cu un amestec de ulei de măsline și glicerină în părți egale.

Răceală

Câteva seri la rând, nu mâncați decât o felie de pâine prăjită în ulei de măsline. Acest remediu reușește adeseori, iar o lingură de ulei de măsline pur, înghițit dimineața și seara, a vindecat multe răceli persistente.

Uleiul de in a fost și el folosit cu succes de medici și anume în cazuri de răceli epidemice (gripe), însoțite de hemoptizie (scuipat de sânge).

Răni, ulcere varicoase

Puneți pe rănile care se vindecă prea încet și pe ulcerațiile varicoase o spumă obținută amestecând în părți egale ulei de măsline și vin roșu. Adăugați un albuș de ou, apoi bateți bine.

Secreție urinară, gută, reumatism

În cazul gutei și reumatismului, beți infuzii de frunze sau scoarță de măslin, pentru că ele sporesc secreția de urină. Doza: 25 g de frunze la 1 litru de apă clocotită. Îndulciți după gust și beți zilnic 3 cești.

Tensiune arterială

Lăsați să fiarbă 20 de frunze de măslin în 300 ml de apă, până ce aceasta scade cu o treime. Beți o ceașcă de decoct dimineața și seara, timp de o săptămână. Opriți tratamentul 7 zile, apoi reîncepeți.

Pentru frumusețea dvs.

Pentru a vă bronza mai ușor, ungeți-vă corpul cu ulei de măsline înainte de a vă expune la soare. Să ne aducem aminte că grecii își ungeau trupul din cap până-n picioare cu ulei de măsline în momentul când ieșeau din baie, pentru ca mușchii și articulațiile să le fie mai elastice.

Migdalele

(Prunus Amygdalis)

Originar din Rusia Asiatică, migdalul înflorit este unul dintre cele mai frumoase spectacole pe care ni le oferă natura prin coloritul său, cuprins între zăpadă și purpură.

Există două specii de migdale: migdalele dulci, comestibile, și migdalele amare, utilizate în medicină, ele fiind periculoase prin prezența unei otrăvi redutabile: acidul prusic. Migdala este poate fructul cel mai încărcat de simboluri, pentru că o regăsim în toate tradițiile alchimiei.

Conform legendelor orientale, drumul misterios ce duce la Aggatha, regatul celor drepți, s-ar deschide la piciorul unui migdal, iar imagini foarte vechi îl arată pe Christos așezat la umbra unui migdal.

Alături de smochine, alune și stafide, migdala dulce este cel mai igienic dintre deserturi. Ea reprezintă alimentul de bază al călugărilor franciscani, augustini, dominicani și carmeliți.

Bogată în vitaminele A și B, în zahăr asimilabil de către diabetici, în grăsimi, ulei și albumină, migdala conține de asemenea calciu și fosfor; ea poate înlocui eventual carnea. Este recomandată deci copiilor, adolescenților, sportivilor, persoanelor surmenate și celor aflate în convalescență.

Dată fiind marea ei putere nutritivă, migdala trebuie consumată cu moderație: 6-15 pe zi.

Migdala ca medicament

Afecțiuni uro-genitale

Pentru a calma inflamarea conductului urogenital, preparați un sirop de migdale: curățați 1 kg de migdale de coajă și pisați-le într-o piuliță înainte de a le introduce într-un litru de apă, la care ați adăugat 500 g de zahăr. Filtrați și mai adăugați 750 g de miere și 200 g de apă de flori de portocal. Siropul astfel obținut îl veți bea dimineața pe stomacul gol și de trei ori pe zi între mese, doza prescrisă fiind o lingură (de supă).

Calculi renali

Faceți o infuzie din 20 g de rădăcină de lemn dulce și un pumn de paie de ovăz la un bol de apă clocotită. Adăugați o linguriță de ulei de nuci (se găsește în comerțul particular) și una de migdale dulci. Beți de 3 ori pe zi, între mese. Dacă nu este prea mare, piatra poate fi eliminată în acest fel, pe căi naturale.

Colici abdominali

Frecționați-vă abdomenul de două ori pe zi cu ulei de migdale dulci.

Constipație

Persoanele adulte vor înghiți 60 g de ulei de migdale dulci dimineața, pe stomacul gol. Copiii vor consuma doar 10-15 g.

Pentru cei cu intestinele fragile, preparați un laxativ ușor, compus din ulei de migdale dulci și un sirop de cicoare în părți egale. Poate fi benefic și un sirop de flori de piersic. Pentru copii – o linguriță; pentru adulți – o lingură (de supă).

Diabet

Prăjite și măcinate, migdalele constituie un înlocuitor excelent al cafelei. Sub această formă o puteți amesteca și în ciorbe (supe), a căror valoare nutritivă va spori.

Graviditate, alăptat

Beți după poftă un lapte preparat din 50 g migdale dulci, înmuiate în apă călduță și apoi decorticate. Pisați-le într-o piuliță, adăugând apă rece, până ce obțineți o pastă. Diluați cu 500 g miere amestecată cu apă, până ce curge. Filtrați printr-o strecurătoare fină.

Migrene

Puneți pe frunte și la tâmple cataplasme din migdale amare pisate.

Nervozitate

Pisați migdalele până ce obțineți o pudră și procedați ca pentru prepararea cafelei. Puteți amesteca această pudră și în supele de legume.

Piele uscată

Pentru frăgezimea pielii, în special după ce v-ați expus prea mult la soare sau intemperii, masați-vă ușor cu ulei de migdale dulci.

Picioare (strat cărnos)

Puneți comprese înmuiate în ulei călduț de migdale dulci.

Reumatism

Faceți o cataplasmă din migdale pisate și amestecate cu untură de porc topită până ce obțineți o pastă. Aplicați-o pe locurile dureroase. Acoperiți cu un tifon și o față protectoare și țineți-o toată noaptea.

Iritații ale tubului digestiv

Lăsați să fiarbă 10 minute 12 migdale sparte, cu coajă cu tot, într-o jumătate de litru de lapte. Beți după plac, între mese.

Tuse, dureri de gât

Beți între mese un decoct, pe care-l obțineți fierbând 1/2 oră, într-un litru de apă, un pumn de coji pisate de migdale. Îndulciți ușor și adăugați 5-6 picături de rom sau de lămâie.

Pentru frumusețea dvs.

Peeling cu migdale

Ingrediente: 3 linguri de sâmburi de migdale rași, 1 gălbenuș de ou, 1 linguriță de miere, cca o lingură și jumătate de apă fierbinte.

Mod de preparare: Migdalele rase sunt prea mari pentru ca să poată fi tranformate în pastă, de aceea trebuie date și prin râșnița de cafea, ca să se transforme în pulbere. Apoi se amestecă bine cu mierea de albine și gălbenușul de ou. Apa fierbinte se toarnă picătură cu picătură, ca la maioneză, amestecându-se întruna, până ce se obține o cremă omogenă.

Mod de folosire: Crema de migdale se întinde cu mâna pe decolteu, gât, față și umeri. Se lasă să acționeze 30 de minute. Aproape de final, umpleți chiuveta cu apă caldă. Înmuiați mâinile în ea și scoateți masca, masându-vă fața cu mișcări circulare. Spălați-vă pasta de pe degete în chiuvetă și reluați procedeul, până ce obrazul rămâne perfect curat (evitați să scoateți masca cu unghiile). La final, clătiți-vă cu multă apă caldă.

Peelingul cu migdale curăță fața în profunzime, înlăturând stratul de celule moarte. Pielea devine proaspătă și catifelată. Migdalele se potrivesc cu orice tip de ten. Ele au proprietatea de a stimula circulația sângelui și de a limpezi culoarea obrazului.

Murele

(Rubus Fructicosus)

Murele fac parte din amintirile multor copii. În comparaţie cu afinele şi fragii, care cresc numai în zona de munte şi de deal, tufele de mure coboară la margine de oraşe, agăţându-se de gardurile din maidanele părăsite. Cine n-a culeş o dată un pumn de mure parfumate şi încălzite de soare, n-a fost copil. La ţară, femeile culeg primăvara lăstarii de mur, pe care îi usucă la soare, folosindu-i ca remediu împotriva durerilor de gât. De altfel, tufele de mure cresc şi azi peste tot, pe drumuri şi în satele noastre, fără ca cei care trec pe lângă ele să se aplece şi să le culeagă, ignorând bucuria şi beneficiile pe care le-ar putea aduce, căci mura, bogată în vitamina C, zahar, acid citric, malic şi uleiuri esenţiale, este dezinfectantă şi antibacteriană, iar siropul ei se dovedeşte a fi foarte eficace în tratamentul bolilor pulmonare.

Murele ca medicament

Constipaţie

Faceţi infuzii din frunze de mur, proaspete sau uscate. Doza: 40-80 g la 1 litru de apă, în funcţie de gravitatea bolii. Beţi infuzii de două ori pe zi, dimineaţa şi seara.

În timpul sezonului, adăugaţi la acest regim câte un pumn de fructe proaspete, dimineaţa, pe stomacul gol.

Reţeta bunicii

Sirop de mure

Presaţi murele într-un tifon, extrăgându-le astfel sucul. Fierbeţi-l la foc mic, cu o cantitate dublă de zahăr. Amestecaţi încontinuu cu o lingură de lemn, până ce devine gros. Păstraţi-l în sticle închise ermetic.

Diabet

Frunzele de mur de grădină (de cultură) au proprietăţi antidiabetice. Faceţi infuzii din 10 g de frunze la o cană mare de apă clocotită. Beţi-le înaintea meselor.

Dureri de dinţi

În cazul ulceraţiilor gingiilor, luaţi 60 g de mure coapte şi fierbeţi-le în 3/4 litru de vin roşu, până ce amestecul scade cu 1/3. Pasaţi-le printr-o pânză şi faceţi gargară cu această licoare călduţă, de câteva ori pe zi.

Ulceraţii ale gâtului, anginã

Amestecaţi sirop de mure şi apă de orez în părţi egale şi faceţi gargară de mai multe ori pe zi.

Faceţi, de asemenea, gagară cât de des doriţi cu infuzie de muguri de rug, recoltaţi primăvara, pe care-o îndulciţi cu miere. Folosiţi o priză de 10 g la o cană mare de apă clocotită.

Nucile

(Juglans Regia)

*Originar din Persia, nucul, care poate trăi două secole, şi al cărui nume – **Juglans Regia** – aminteşte de celebrarea lui Jupiter, a fost întotdeauna renumit pentru virtuţile medicinale şi fructele sale, lăudate chiar de Hipocrate.*

Foarte bogată în materii grase şi azotate, incluzând în greutatea ei 50% ulei, nuca este foarte hrănitoare, datorită vitaminelor A şi B, fosforului, calciului şi fierului pe care le conţine. Fiind laxativă şi vermifugă, ea provoacă totuşi – în caz de consum în exces – o inflamare a cerului gurii şi a gingiilor. Trebuie deci să vă clătiţi gura după ce aţi mâncat nuci.

Nuca seamănă puţin cu un creier uman, aşezat în cutia craniană; de altfel, în Evul Mediu, ea avea reputaţia că ar vindeca boli mintale. La ţară, nuca făcea parte dintre cele mai populare remedii, păstrate până azi.

Nuca – medicament

Anemie, convalescenţă

Lăsaţi la macerat 3 luni de zile 500 g de miez de nucă într-un litru de rachiu. Strecuraţi apoi lichidul şi amestecaţi-l cu 3 litri de vin roşu, natural. Îndulciţi-l după gust cu miere. Începeţi-vă ziua cu un păhărel.

Bătături, negi

Coaja de nuc, jupuită de pe ramurile tinere, pisată şi aplicată pe bătături sau negi, face ca acestea să dispară repede. Aplicaţi coaja fixând-o cu un pansament. Puneţi zilnic coajă proaspătă.

Colesterol

Luaţi în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, o linguriţă de ulei de nucă, dacă intestinul v-o permite. După ce aţi înghiţit-o, clătiţi-vă gura cu sucul unei felii de lămâie (pe care o sugeţi).

În caz de dificultate, folosiţi în alimentaţia dv. doar uleiul de nucă şi răriţi tratamentul la 2-3 zile.

Conjunctivită

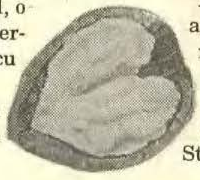
Aplicaţi în comprese un decoct din 50 g de frunze de nuc – proaspete sau uscate – la 1 litru de apă.

Diabet

Diabeticii pot consuma nucile fără să exagereze; altfel – din cauza conţinutului lor bogat în grăsimi – riscă să fie antrenaţi spre obezitate.

Este mai bine să beţi o infuzie din frunze de nuc – 250 g la 1 litru de apă. Beţi 3 ceşti pe zi. Rezultatele sunt remarcabile.

Digestie dificilă, stomac încărcat



Preparaţi din frunze de nuc un aperitiv excelent, lăsând să se macereze 30 g de frunze proaspete într-un pahar mare de rachiu, timp de 15 zile. Astupaţi sticla şi agitaţi-o cât mai des. Strecuraţi şi amestecaţi lichidul cu

1 litru de vin alb dulce sau sec, adăugând 10-12 linguriţe de zahăr. Înainte de a-l folosi, lăsaţi-l să se odihnească o săptămână.

Vă mai recomandăm să beţi, după mese, un lichior de nuci ca tonic digestiv (Reţeta în cele ce urmează).

Dureri de gât

Faceţi gargară cu un decoct de coajă de nucă – 50-60 g la 1 litru de apă.

Eczemă supurândă

Expuneţi cât mai mult posibil partea vătămată la vaporii produşi prin infuzarea unui amestec de frunze de nuc (40 g) şi scoarţă de stejar (30 g).

Incontinenţă urinară

Consumaţi în fiecare seară o tărtină de pâine prăjită îmbibată cu o linguriţă de ulei de nucă.

Înţepături de albine

Pentru a le evita, este suficient să vă frecaţi faţa şi mâinile cu frunze de nuc.

Nervozitate

Vărsaţi în cadă un decoct din 300 g de frunze de nuc la 5 litri de apă. Puteţi să mai adăugaţi 1 kg de sare de mare, grunjoasă.

Mătreaţă, căderea părului

Lăsaţi să fiarbă 1/2 de oră, în 300 de g untură topită, nesărată, 20 g muguri de nuc. Striviţi amestecul cu furculiţa şi păstraţi unguentul astfel obţinut într-un vas de gresie sau porţelan.

Ungeţi-vă pielea capului cu acest unguent, de preferat după ce v-aţi spălat cu şampon.

Pecingine, degerături

Aplicaţi pe zonele sensibile uleiul obţinut prin stoarcerea nucilor într-un storcător de fructe sau de legume. Veţi simţi imediat o uşurare.

Sciatică

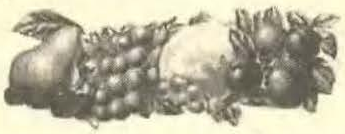
Aplicaţi pe locul dureros cataplasme calde din coji de nucă zdrobite şi încălzite într-o tigaie.

Tenie

Adăugaţi ulei de nucă (circa 50-60 g) la o salată de cartofi şi consumaţi-o în fiecare seară, timp de o săptămână.

Tulburări menstruale

Lăsaţi la macerat timp de 10 zile, într-un litru de vin roşu sau alb, 40 g de frunze de nuc uscate şi mărunţite. Beţi un pahar de vin astfel obţinut în timpul meselor, în perioada care precede menstruaţia (dacă aveţi dureri sau dacă ciclul nu este regulat).



Reţeta bunicii
Lichior de nuci

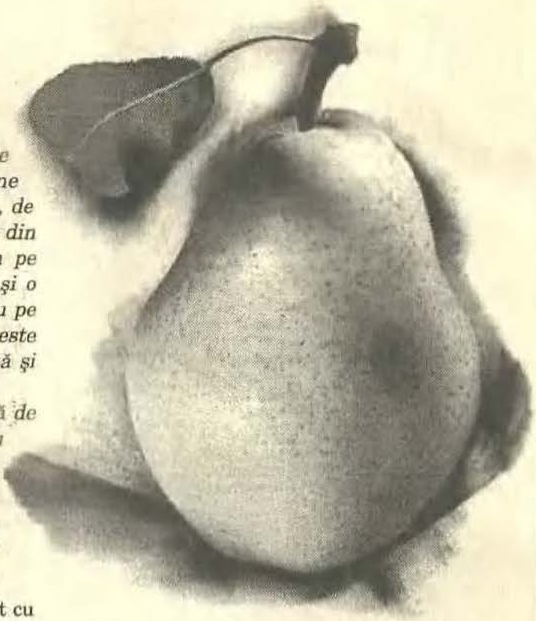
Folosiţi învelişul verde, exterior, al fructului. Lăsaţi la macerat 4 sau 5 coji de nucă într-un litru de rachiu bun, timp de o lună. Filtraţi, apoi îndulciţi după gust cu miere, obţinând astfel un lichior. Puteţi să nu-l îndulciţi. Acest rachiu are virtutea de a alina stomacul încărcat, calmându-i contracţiile. Beţi câte o jumătate de păhărel după mese.

Perele

(Pyrrhus Communis)

Printre îndemnurile făcute nepoților de bunicile drăgăstoase, există unul care ne recomandă "să păstrăm întotdeauna o pară, de sete". Un indiciu care pune în evidență una din virtuțile acestui fruct, care potolește setea pe timp de vară, favorizând secreția salivară și o bună digestie. Taninul și sărurile de potasiu pe care le conține para dizolvă acidul uric; ea este deci recomandată bolnavilor de artrită, gută și reumaticilor.

Originară din Asia, para conține în afară de vitaminele A, B și C, fosfor, magneziu, calciu și potasiu, iar zahărul natural pe care îl are, levuloza, le convine de minune diabeticilor.



Para ca medicament

Artrită

Lăsați să fiarbă încet, într-un vas acoperit cu capac, 15 g de scoarță de păr, bine pisată, într-o jumătate de litru de apă, timp de 20 de minute. Beți o ceașcă dimineața, pe stomacul gol, una pe la ora 17, iar a treia seara, înainte de culcare. Puteți îndulci cu miere.

Calculi

Beți de trei ori pe zi infuzii, pe care le preparați din frunze de păr și coajă uscată de mere în părți egale: 100 g la un litru de apă.

Cistită, boli de prostată

Lăsați să se infuzeze, 20 de minute, 100 g de frunze culese de pe ramuri tinere de păr, într-un litru de apă. Beți de trei ori pe zi, între mese.

Diabet

Lăsați să se macereze, timp de 10 zile, 100 g de scoarță de păr pisată într-un litru de vin fiert. Filtrați printr-un tifon și beți trei pahărele, pe cât se poate, la distanță mai mare de mese.

Digestie dificilă

Puneți la uscat coji de pere – în cuptor sau la soare – înșirându-le pe o sforicică, fără să se atingă una de alta. Faceți cu ele o infuzie – o linguriță de coji uscate și mărunțite la o ceașcă de apă clocotită. Beți infuzia după mese.

Gută

Amestecați în mixer 200 g de miez de pere bine coapte cu un pahar de lapte degresat. Consumați produsul pe parcursul zilei, mâncând două-trei linguri de 3-4 ori pe zi.

Retenție de urină

Mâncați seara la cină o pară cu coajă. Beți o infuzie preparată din cojile de la două pere date în clocot în 250 ml de apă. Lăsați să stea 1/4 oră și beți-o la culcare.

Tensiune arterială

Faceți cure de trei zile pe săptămână, mâncând doar 1,5 kg de pere la 24 de ore. Mâncați două-trei bucăți dimineața și între 1-3 bucăți la celelalte mese. Evitați în această perioadă meniurile prea încărcate. Fără carne!

Piersicile

(Prunus Persica)

Se pare că piersicul a văzut lumina zilei în urmă cu câteva milenii, în China, chiar dacă unii consideră că Etiopia ar fi ţara lui de baştină. În orice caz, nouă ne-a fost transmis de către perşi, de unde şi numele său de ***Amydalus Persica.***

Cu toate puterile sale terapeutice, Evul Mediu a manifestat o anumită neîncredere faţă de piersic, poate din cauza acidului cianhidric prezent în sâmburi, acid care, o dată gustat, provoacă otrăviri grave.

În schimb, florile şi frunzele se bucură de un excelent renume. Ludovic al XIV-lea şi Voltaire foloseau siropul din flori de piersic, ca laxativ. Efectul lui este blând, foarte indicat intestinelor delicate şi copiilor.

Florile se recoltează primăvara şi pot fi culese fără nici un risc, chiar şi cele căzute pe jos. Frunzele, în schimb, se culeg vara, pentru ca principiile lor active să atingă puterea maximă.

Bogată în vitamina A, B şi C, piersica este una din fructele cele mai uşor suportate de stomac, pentru că ea îi stimulează glandele. Sunt cunoscute mai multe soiuri de piersici, determinate de pieliţa, de consistenţa sau de culoarea fructului. Piersica albă este cea mai suculentă şi mai gustoasă.

Piersica – medicament

Calculi, cistite, colici renali

Faceţi o infuzie din 20 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită. Beţi câte o ceşcuţă după mese.

Nu este oportună în cazul copiilor.

Constipaţie

Laxativ – Beţi dimineaţa, pe stomacul gol, un păhărel de suc de piersică strucurat, pe care-l obţineţi presând un fruct sau mai multe într-un storcător de fructe, după ce le-aţi cojit de pieliţe şi le-aţi scos sâmburii. Puteţi, de asemenea, să le striviţi într-un vas.

Pentru regularizarea funcţiilor intestinale puteţi să beţi, pe stomacul gol, o lingură de sirop de piersici.

Purgativ – *Pentru adulţi:* faceţi o infuzie din 30 g de frunze proaspete într-un litru de apă fiartă. Beţi o singură ceaşcă de infuzie pe zi, de preferinţă seara, la două ore după cină.

Pentru copii: nu depăşiţi 5 g de frunze la 1 litru de apă. În schimb, se pot utiliza florile proaspete sau uscate, doza fiind de o priză (2 g) la o cană cu apă.

Pentru frumusețea dvs.

Atunci când vorbim despre o femeie frumoasă, nu spunem că are tenul de piersică? Este adevărat că miezul unei piersici bine coapte favorizează catifelarea epidermei. Puneți-vă pur și simplu miez de piersică pe față, exact ca o mască de frumusețe și țineți-o stând întinsă, în liniște, 1/2 oră. Spălați-vă apoi cu apă distilată.

Lovituri

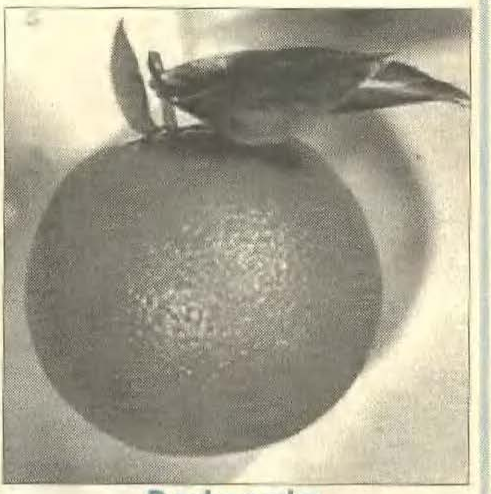
Aplicați pe locul dureros frunze tocate de piersic, amestecate cu pătrunjel și îmbibate cu ulei de măsline.

Nervozitate la copii

Dați-le să bea următorul sirop sedativ: lăsați să se macereze timp de 12 ore, într-un litru de apă, 100 g de flori de piersic proaspete, sau 50 g de flori uscate. Lăsați să fiarbă la foc mic 1/2 oră, apoi dați-le printr-o sită. Repuneți-le pe foc, adăugând o cantitate egală de zahăr. Lăsați-le până ce se obține o consistență siropoasă. Doza: o linguriță dimineața, pe stomacul gol, și una seara, la culcare.

Portocalele

(Citrus Sinensis)



Originar din China, portocalul este un pom care s-a răspândit ulterior şi pe malurile Mediteranei. Frumuseţea şi mireasma florilor sale, fructele agăţate de ramuri ca nişte globuri incandescente, au ţesut în jurul portocalului legende, tradiţii şi poezii. Arabii din nordul Africii îl considerau magic şi florile lui intrau în formule alchimice. Mai realiste, reginele africane ştiau să extragă din fructe esenţe şi parfumuri cu care îşi sporeau frumuseţea. Mult mai târziu, fructele portocalului şi-au dezvăluit pe deplin virtuţile terapeutice. Ele conţin cantităţi însemnate de vitamine (C, B, C2), caroten, săruri minerale, oligoelemente, acizi. Iarna, când legumele şi fructele proaspete sunt rare, iar cartoful îşi pierde vitaminele, portocala rămâne unul din alimentele cele mai bogate în vitamina C, ajutându-ne să luptăm împotriva infecţiilor microbiene. Tot mai răspândit în Europa, sistemul american de a bea un suc de portocale înaintea micului dejun era deja cunoscut cu multă vreme în urmă. Conţinând aproape 11% zahăr direct asimilabil sub formă de levuloză, portocala le este permisă şi diabeticilor. 100 g de portocală cojită conţine mai multe elemente glicogenice decât 10 g de pâine.

Portocala mai posedă şi o altă proprietate, foarte apreciată odinioară. Pe timpul bunicilor noastre, toate femeile păstrau pe comodă un flacon cu apă din flori de portocal, căci câteva picături turnate pe un cub de zahăr sau în puţină apă îndulcită aveau o reală putere calmantă, în caz de nervozitate sau angoase. De ce n-ar putea un remediu atât de simplu să combată cu aceeaşi eficienţă excitaţiile vieţii moderne?

Portocala ca medicament

Afecţiuni circulatorii

Sucul proaspăt de portocală (nu conservat) este un remediu eficient împotriva îngroşării sângelui, care provoacă multe tulburări şi duce mai ales la formarea de cheaguri, care riscă să obtureze vasele şi să declanşeze o tromboză. Beţi zilnic 8 pahare mari de lichid preparat dintr-o parte de suc de portocale şi 4 părţi de apă îndulcită cu 30 g de zahăr la litru.

Constipaţie

Lăsaţi să fiarbă într-un litru de apă, timp de 30 de minute, coaja de la o portocală proaspătă. Aruncaţi apa şi mai fierbeţi o dată coaja – 20 de minute – în apă îndulcită (20 g miere de albine la litru). Scoateţi coaja şi lăsaţi-o să se usuce pe o farfurie. Dimineaţa, pe stomacul gol, sau la trei ore după cină, înghiţiţi o bucăţică de coajă cu un pahar de lichid. Este un laxativ imediat şi puternic.

Convalescenţă, îmbătrânire precoce

Pentru ca sucul de portocale să devină mai hrănitor, adăugaţi două linguriţe de zahăr pudră

și un ou bătut. Turnați totul într-un pahar mare și completați restul cu apă minerală. Pentru a lupta împotriva bătrâneții, beți în fiecare dimineață sucul de la o portocală.

Diabet

Măcinați 40 g de coajă de portocală și lăsați pudra obținută să se macereze în 10 ml de alcool de 75 de grade. Filtrați și luați de 3 ori pe zi câte 8-10 picături în puțină apă sau suc de lămâie.

Digestie dificilă

Faceți o infuzie din coajă de portocală mărunțită – o linguriță la o ceașcă de apă clocotită – și lăsați-o să stea 15 minute.

Febră

Portocala are proprietăți sudorifice. Luați 50 g de coajă de portocală și 25 g de frunze, uscate și făcute pulbere. Puneți-le într-un litru de apă și lăsați-le să fiarbă 1/4 oră. Veți obține un remediu care vă va face să transpirați până veți scăpa de febră. Beți câte o ceșcuță în momentul acceselor.

Gripă

- Faceți o infuzie din 15 g de foi de dafin și 40 g de coajă de portocală la 1/2 litru de apă clocotită. Consumați-o ca pe o băutură tonică și întăritoare.
- Un pahar de suc de portocale + două linguriță de zahăr + 1 păhărel de rom + apă clocotită. Se bea seara, la culcare.

Insomnie

Infuzia de flori de portocal preparată din 5-6 flori la o ceașcă de apă fiartă este recomandată pentru producerea somnului. Beți-o înainte de culcare. Preparată din 3-4 flori la o ceașcă, ea va calma copiii nervoși.

Lipsa poftei de mâncare

Beți înainte de mese un pahar dintr-un preparat din coaja de la 6 lămâi, macerate în 1/2 litru de rachiu, timp de 15 zile. După ce s-a macerat, adăugați 2 litri de vin alb sec, în care ați pus 500 g de zahăr pudră. Filtrați și lăsați să se odihnească o săptămână înainte de a-l consuma.

Obezitate

(cură de slăbire)

Fierbeți 10 minute o portocală și trei lămâi tăiate felii, într-o jumătate de litru de apă. Adăugați două linguriță de miere și mai puneți-le la fiert încă 5 minute. Strecurați lichidul și lăsați-l să se răcească. Beți 3 pahare pe zi.

Rahitism

Pentru a preveni rahitismul și a furniza vitamina C bebelușilor hrăniți în exclusivitate cu lapte sterilizat și lapte praf, dați-le între 1-3 linguriță de suc proaspăt de portocale. Nu extrageți sucul decât în momentul utilizării.

Pentru frumusețea dvs.

Dacă aveți tenul gras, aplicați pe față felii de portocale. Ele catifelează pielea. Țineți masca circa o oră, stând liniștită. Spălați-vă apoi cu apă minerală sau, mai bine, cu apă de ploaie. Puteți, de asemenea, să folosiți ca loțiune pentru față un amestec din 2/3 suc de portocale și 1/3 apă de trandafiri.

Prunele

(Prunus Domestica)

Prunele au sosit în Europa o dată cu Alexandru cel Mare, care a adus cu el din expediţiile sale militare în Persia câţiva pomi.

Proaspătă sau uscată – la soare sau la cuptor – pruna este un aliment indicat mai ales împotriva constipaţiei. Prunele mai pot fi uscate în pod, pe împletituri de nuiele, dar locul trebuie să fie bine aerisit, iar prunele trebuie întoarse din timp în timp, pentru ca să se usuce complet.

Prunele uscate sunt într-adevăr unul din mijloacele cele mai eficiente şi mai agreabile pentru facilitarea funcţiilor intestinale. Bogată în vitaminele B şi C, în zahăr şi hidraţi de carbon, pruna conţine calciu, fosfor, mangan, potasiu şi sodiu. Acest fruct hrănitor este recomandat reumaticilor, bolnavilor de ateriosclerozǎ şi celor cu intoxicaţii alimentare în general.

Pruna ca medicament

Afecţiuni hepatice

Consumaţi la două mese principale între 10-20 prune uscate, preparate în felul următor: crăpaţi-le (desfaceţi-le) la un capăt şi înmuiaţi-le în apă timp de o oră, cu o zi înainte de data prevăzută pentru a fi consumate. Lăsaţi-le să fiarbă 2-3 ore în apă, schimbând de trei ori apa de fiert, cu apă caldă. Mâncaţi prunele reîncălzite în puţină apă călduţă, la începutul mesei.

Constipaţie

Florile de prun infuzate în puţin lapte sunt foarte purgative.

Mai puteţi mânca jumătate de duzină de prune uscate înmuiate în apă peste noapte şi să beţi încet, lingură după lingură, apa în care au stat.

În cazul constipaţiei cronice, mâncaţi prune foarte proaspete dimineaţa, pe stomacul gol, împreună cu pâine de secară. La acest tratament mai puteţi adăuga marmeladă şi compot de prune. Este recomandat, de asemenea, compotul de prune uscate.

Iată formula unui laxativ: fierbeţi, timp de 10 minute, 25-30 frunze de prun într-un litru de apă. Beţi câte o ceşcuţă de apă după fiecare masă, timp de 5 zile.

Febră

În timpul acceselor de febră, beţi un decoct din frunze uscate de prun: 25 g la 1 litru de lapte.

Viermi intestinali

Puneţi pe burtica copiilor care au viermi intestinali cataplasme preparate dintr-un amestec de frunze proaspete de prun, mărunţite cu mâna şi amestecate cu oţet de vin (tare) şi cu funingine foarte fină.

Iată o formulă de vermifug: lăsaţi să se înmoaie 8 prune uscate în apă, timp de 12 ore, apoi puneţi-le să fiarbă fără zahăr, timp de 10 minute. În timp ce fierb, adăugaţi zeama de la 1/2 lămâie şi mâncaţi prunele dimineaţa, pe stomacul gol.

Beţi două pahare de apă în cursul dimineţii şi două pahare după masă.

Rabarbărul

- Revent -

(Rheum Officinale)

În grădinile săseşti din Ardeal existau totdeauna două sau trei tufe mari de rabarbăr, care cu frunzele lor late ca nişte umbrele, invadau încet-încet răzoarele dimprejur. Tulpinile de rabarbăr se recoltau anual, când se considera că a sosit momentul să se facă acea dulceaţă, atât de importantă în medicina cu plante. Tulpinile lungi, roşiatice, se legau în mănunchiuri, după ce frunzele – care conţin acidul oxalic, foarte toxic – erau tăiate.

Rabarbărul a intrat în reţetele medicale datorită rădăcinii sale, venită din China, şi apoi aclimatizată în Europa. Preparate în compoturi sau dulceţuri, tulpinile sunt bogate în vitaminele B şi C, răcoritoare, tonice, purgative şi vermifuge. Rabarbărul este bine suportat de toate stomacurile şi combate cu eficienţă lipsa de poftă de mâncare, durerile de stomac şi bolile de ficat.

Pentru a evita ca acizii să aibă o acţiune decalcifiantă, se pune în dulceaţă – imediat după fierbere – o linguriţă de cretă pisată la un borcan de 500 g.

Rabarbărul ca medicament

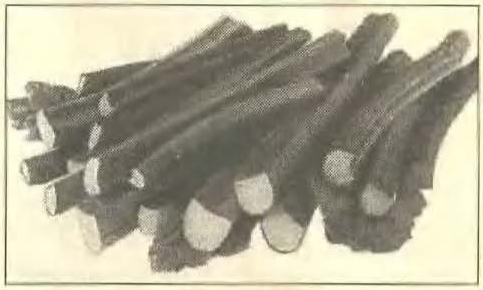
Afecţiuni hepatice

Botezat mai demult "viaţa ficatului" rababărul poate fi consumat de hepatici sub formă de infuzii, preparate din 20 g de rădăcină uscată şi zdrobită la 1 litru de apă.

Beţi o ceaşcă înaintea celor două mese principale.

Anemie, convalescenţă

Beţi zilnic 15-30 g de vin de rabarbăr, pe care-l obţineţi lăsând la macerat timp de 48 de ore, într-un litru de vin roşu, 80 g rădăcină de rabarbăr pisată, 15 g rădăcină de genţiană şi 10 g rădăcină de angelică. Filtraţi printr-o pânză înainte de a-l consuma.



Constipaţie

Pentru un purgativ uşor, pisaţi rădăcină uscată de rabarbăr. Veţi obţine o pudră galbenă, din care veţi lua 2 g într-o linguriţă de miere. Acest laxativ are meritul că nu provoacă nici colici şi nici nu oboseşte stomacul sau intestinul. Nu faceţi abuz! Este contraindicat persoanelor care suferă de hemoroizi sau dispepsii.

Crampe la stomac

Beţi de 3 ori pe zi, în puţină apă, 15 picături de tinctură de rabarbăr. Tinctura o obţineţi lăsând la macerat 8 zile în 3/4 litru de alcool de 45 de grade, 50 g de rădăcină de rabarbăr şi 150 g de rădăcină de genţiană.

Lipsa poftei de mâncare

Pudra obţinută prin pisarea rădăcinii uscate de rabarbăr poate fi luată înainte de masă: 3-5 g, amestecate cu un păhărel de vin bun.

Contraindicaţii: dispepsie, gută, hemoroizi şi litiază oxalică.

Reţeta bunicii

Cidru de rabarbăr

Luaţi 10 kg de tulpini de rabarbăr, ştergeţi-le bine (fără să le cojiţi) şi tăiaţi-le cubuleţe. Puneţi-le la macerat o săptămână în 20 litri de apă, agitând recipientul de câteva ori pe zi.

Strecuraţi şi turnaţi lichidul într-un butoiaş de 50 de litri. Adăugaţi 3 kg de zahăr tos şi coaja rasă de la două lămâi; apoi mai adăugaţi apă până obţineţi aproximativ 50 de litri de băutură.

Smochinele

(Ficus Carica)

Proaspătă sau uscată, smochina este un fruct minunat, care conține între 30-40% zahăr, în funcție de stadiile de dezvoltare și clima temperată sau tropicală unde crește. Ea aduce organismului materii foarte importante, de pildă fier, brom, mangan și calciu.

Este un fruct cunoscut demult. În Biblie, se vorbește de ea, alături de vița de vie și măslin, iar în Vechiul Testament găsim cel mai vechi caz de vindecare datorat smochinei, și anume când Isaia a pus "o turtă de smochine" pe rana din cauza căreia se stingea Ezechia, regele Iudeii.

Smochinele uscate conțin de cinci ori mai mult zahăr decât cele proaspete, cantitatea de apă fiind redusă cu 3/4.

100 g de smochine uscate conțin 250 de calorii, în vreme ce 100 g de smochine proaspete nu conțin decât 100.

Smochina ca medicament

Abcese dentare

Puneți pe dintele bolnav 1/2 de smochină coaptă cât mai caldă, și țineți-o așa o oră.

Abcese, furuncule

Aplicați pe locul dureros o smochină proaspătă desfăcută, pentru ca interiorul ei să vină în contact cu pielea. Puteți, de asemenea, să puneți cataplasme din smochine uscate fierte în lapte.

Bronșită cronică, laringită, guturai, tuse

Dotată cu virtuți emoliente, smochina este recomandată în decocturi preparate din 120 g de fruct la 1 litru de apă. Beți de 3 ori pe zi sau în momentul crizei de tuse.

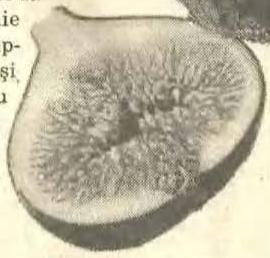
Rețeta bunicii
Băutură de smochine

Puneți într-un butoiaș de lemn 1 kg de smochine proaspete și vreo 10 boabe de ienupăr. Turnați deasupra 10 litri de apă, lăsați să se macereze o săptămână, apoi trageți lichidul în sticle pe care le capsați cu dopuri metalice. (Dacă nu aveți, fixați dopul de plută cu o sârmă.)

Băutura spumantă va putea fi consumată după 5-6 zile. Este foarte răcoritoare și poate fi consumată la masă sau în timpul zilei.

Constipație

Fierbeți într-un bol de lapte 3 smochine uscate tăiate în patru și 12 stafide. Beți lichidul dimineața, pe stomacul gol, neîndulcit. Puteți să mâncați dimineața, pe stomacul gol, între 4-6 smochine, spălate de cu seara în apă călduță, apoi tăiate în patru și lăsate să se înmoaie peste noapte. Beți și apa, pentru a stimula intestinul la maximum.



Hemoroizi

Coaceți smochinele în cuptor și pisați-le până obțineți o pulbere. Amestecați pulberea cu miere și aplicați-o ușor pe locul dureros.

Hidrofizie

Consumați frecvent băutura de smochine al cărei mod de preparare vi-l prezentăm la "rețeta bunicii".

Iritația gâtului, anginâ

Faceți gargară sau clătiți-vă gura cu un decoct cald, obținut fierbând timp de 5 minute, într-un litru de lapte, 6 smochine proaspete și 10 uscate.

Pneumonie

Mâncați smochine proaspete sau dulceață de smochine. Beți băutura de smochine prezentată alăturat. Alături de curmale, stafide și jujuba (fruct meridional – Zizyphus), smochina face parte din cele patru fructe pectorale. Consumați-le într-o doză de 50 g de amestec la 1 litru de apă. Beți zilnic 3 cești. Le puteți înlocui cu un decoct obținut din 10 smochine fierte în lapte. Filtrați lichidul.

Strugurii

(Vitis Vinifera)

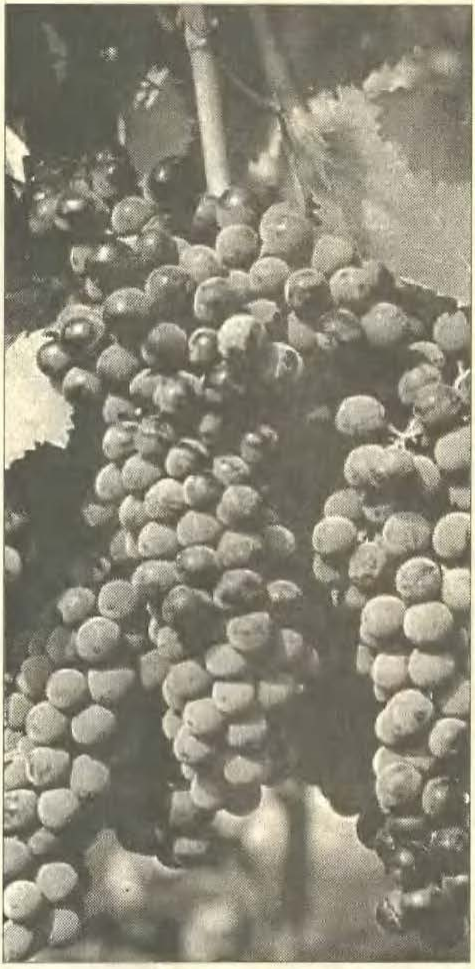
Strugurele bine copt este, fără îndoială, fructul cel mai bogat în vitaminele A, B şi C. În afară de acestea, el mai conţine zahăr în cantitate mare (120-150 g de glucoză la kg) şi levuloză, care este însă direct asimilabilă.

Strugurele roşu conţine fier mai mult decât strugurele alb, şi la fel ca şi acesta, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sodiu, iod şi arsenic.

Pe pereţii unei caverne au fost descoperite desene ce reprezentau ciorchini de struguri; astfel au ajuns paleontologii la concluzia că strugurele a apărut pe pământ în acelaşi timp cu omul, care a ştiut imediat să extragă din el băutura atât de delicioasă: mustul. De altfel, Noe a devenit celebru abuzând de zeama produsă de viţa de vie.

Foarte uşor digerabil şi cu o valoare alimentară egală, dacă nu superioară celei a laptelui de mamă, sucul de struguri este un aliment ideal pentru copii. Puterea lui energetică nu face să crească volumul acidului uric, aşa cum se poate întâmpla cu carnea. Unii specialişti i-au spus "lapte vegetal" strugurelui negru, el fiind un tonic de excepţie. Strugurele uscat (stafida) posedă aceleaşi virtuţi ca şi cel proaspăt. Dotată, în plus, cu proprietăţi pectorale, stafida este foarte indicată în combaterea afecţiunilor pulmonare, traheale, renale şi hepatice.

Abţineţi-vă să mâncaţi struguri verzi, ale căror substanţe nocive pot declanşa tulburări intestinale. Reţineţi, de asemenea, că viţa de vie fiind în general tratată cu sulfat de cupru (otravă violentă), este neapărat necesar să spălaţi strugurii sub un jet de apă, înainte de a-i consuma.



Strugurii ca medicament

Angină

Faceţi gargară cu suc de boabe de struguri, recoltate înainte de a se coace.

Bronşite

Pentru a lupta împotriva bronşitei cronice, faceţi un decoct din boabe de struguri uscate în cuptor sau din stafide. Fierbeţi 1/2 litru de apă şi adăugaţi o lingură de struguri uscaţi. Lăsaţi să fiarbă 1/4 oră, fără capac. Strecuraţi apoi lichidul şi beţi-l cald. Poate fi reîncălzit.

Buze crăpate

Aplicaţi o pomadă compusă din 30 g de suc de struguri, 25 g de unt şi 12 g de ceară.

Celulită

Faceți un masaj prelungit al locurilor atinse cu o pomadă compusă din suc de struguri (30 g), unt (25 g) și ceară galbenă (12 g). Fierbeți totul într-un vas emailat sau într-o oală smălțuită, până ce amestecul atinge consistența unei alifii.

Constipație, cistită

Beți suc de struguri, bine copți (must).

Diaree

Faceți o infuzie de foi de viță uscată: 25 g la 1 litru de apă. Beți câte o ceașcă de 3 ori pe zi.

Digestie dificilă

Vinul, al cărui conținut de alcool și fără zahăr este foarte important (între 600-1200 calorii la litru), are un efect salutar asupra funcțiilor digestive, cu condiția să vă limitați la un singur pahar la o masă.

Dizenterie

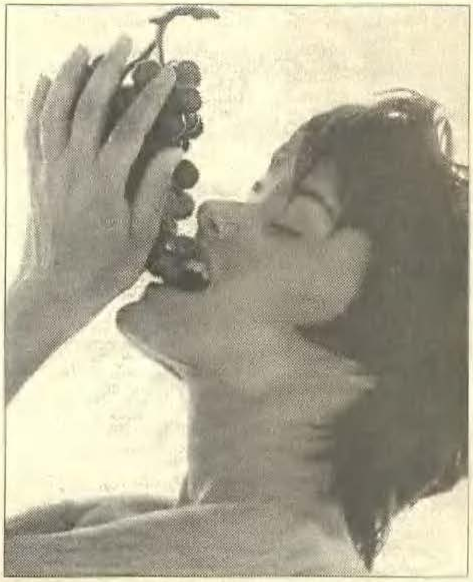
Zdrobiți 5 g de sâmburi de struguri și dați-i bolnavului într-o linguriță de miere, până ce starea lui se îmbunătățește. Respectați această doză zilnică.

Demineralizare, graviditate

Prin cantitatea mare de fier și prin aportul său la formarea globulelor roșii, strugurele este recomandat viitoarelor mame, la fel ca merele, perele, coacăzele, cireșile, căpșunile și bananele.

Retenție de urină

Presați (stoarceți) 1,5 kg de struguri albi pentru a extrage sucul. Filtrați și beți jumătate din cantitatea obținută dimineața, pe stomacul gol, iar cealaltă jumătate seara, înainte de culcare. Dar adăugați înainte de a-l bea câteva picături de zeamă de lămâie.

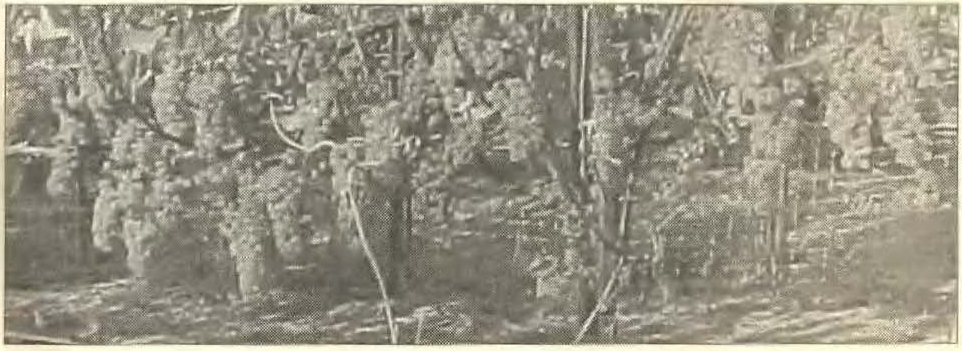


Reumatism

Beți în fiecare zi 3 pahare de suc de struguri, la distanță cât mai mare de mese. Se folosește, de asemenea, drojdia de vin, pentru ungerea membrelor care dor.

Uree

Faceți o cură de struguri de 1-2 kg pe zi – adică 700-1400 g de suc. Continuați tratamentul o săptămână, alternând cu o săptămână de repaus.



Zmeura

(Rubus Idaeus)

Zmeurul (tufa de zmeură) era cunoscut odinioară sub numele de "rugul muntelui Ida", iar primii naturalişti latini aminteau deja de un sirop de zmeură cu proprietăţi terapeutice notorii.

Bogată în vitamina C, zmeura conţine acizi citrici şi malici care stau la originea gustului ei agreabil. Răcoritoare, diuretică, tonică şi depurativă, ea constituie un desert delicios şi o băutură salvatoare pentru bolnavii cu febră.

Zmeura este recomandată în toate bolile gastrice sau gastro-intestinale, iar zahărul ei, levuloza, poate fi asimilat şi de diabetici. Reumaticii pot de asemenea s-o consume fără nici un inconvenient, pentru că acidul salicilic pe care-l conţine este natural.

Puţin energetică, ea este înscrisă în regimul cosmonauţilor americani şi ruşi.

Pentru frumuseţea dvs.

Cremă de faţă cu zmeură

Ingrediente: două linguriţe de zmeură proaspătă, o linguriţă de cremă de faţă obişnuită, un strop de suc de lămâie.

Mod de preparare: Spălaţi zmeura şi zdrobiţi-o cu o furculiţă, apoi amestecaţi-o cu crema şi sucul de lămâie. Fortifiant puternic pentru faţă, miezul proaspăt de zmeură e folosit din timpuri străvechi pentru curăţarea şi regenerarea pielii. Datorită conţinutului ei bogat în sulf, zmeura are o acţiune benefică mai ales asupra tenurilor impure şi grase. Întindeţi crema pe faţa bine curăţată în prealabil şi lăsaţi-o să acţioneze 20 de minute, apoi spălaţi-vă cu apă călduţă.

Sucul de zmeură (obţinut prin zdrobire sau mixare) are o puternică acţiune anti-rid. În timpul sezonului, ungeţi-vă zilnic pe faţă şi lăsaţi sucul de zmeură să acţioneze cât mai mult timp.

Un sfat: *înainte de a folosi zmeura – la bucătărie sau în cosmetică – puneţi-o într-un vas, pe un tifon umezit, şi lăsaţi-o 4-5 ore. Eventualii viermişori vor ieşi la iveală şi se vor lipi de material.*

INDEXUL BOLILOR

Abcese 46, 59
Afecțiuni ale cavității bucale 8, 33, 41
Afecțiuni ale pielii 8, 33, 39, 46, 48, 51, 60
Afecțiuni circulatorii 55
Afecțiuni hepatice 36, 37, 39, 40, 57, 58
Afecțiuni uro-genitale 47
Alergii și arsuri provocate de soare 9
Amigdalită 9
Anemie 35, 43, 50, 58
Angină 40, 49, 59, 60
Arsuri 10, 45
Arsuri la stomac 10
Arterită 33
Artrită 11, 36, 52
Ateroscleroză 38
Balonări 11
Bătături 40, 50
Boli de inimă 38
Boli de prostată 52
Boli de rinichi 37, 43
Boli de stomac 12, 37, 43
Bronșită 12, 44, 59, 60
Calculi 37, 40, 43, 46, 47, 52, 53
Căderea părului 45, 51
Celulită 61
Cistită 13, 37, 52, 53, 61
Colesterol 50
Colici 47, 53
Conjunctivită 50
Constipație 13, 35, 44, 45, 47, 49, 53, 55, 57, 58, 59, 61
Convalescență 50, 55, 58
Crampe stomacale 36, 58
Curățirea sângelui 34, 44
Decalcifiere, demineralizare 41, 61
Degerături 39, 41, 51
Depresii 15
Diabet 33, 34, 40, 46, 47, 49, 50, 52, 56
Diaree 15, 33, 39, 44, 61
Dispepsie 36, 41, 44
Dizenterie 33, 37, 41, 61
Dureri de dinți 16, 41, 49
Dureri de ficat 36, 45
Dureri de gât 39, 40, 48, 51, 59
Dureri reumatice 16
Dureri de urechi 17, 34
Eczeme 33, 51
Edeme 34
Epidemii 41
Extenuare fizică și psihică 17, 43
Febră 18, 41, 44, 56, 57
Furuncule 46, 59
Graviditate 48, 61

Gripă ... 44, 56
Gută ... 18, 36, 38, 41, 46, 52
Hemoragie nazală ... 19, 41
Hemoroizi ... 33, 34, 41, 59
Hidrofizie ... 59
Hipertensiune arterială ... 19, 38, 41, 46, 52
Incontinență urinară ... 33, 51
Inflamarea cavității nazale ... 20
Insomnie ... 20, 35, 39, 56
Insuficiență hepatică ... 36, 39, 42, 46
Insuficiență pancreatică ... 42
Iritații ale tubului digestiv ... 48
Înțepături de insecte ... 21, 51
Laringită ... 59
Lipsa poftei de mâncare ... 21, 35, 36, 56, 58
Lovituri și entorse ... 22, 54
Mătreață ... 51
Migrene ... 48
Negi ... 23, 42, 50
Nervozitate ... 23, 48, 51, 54
Obezitate ... 34, 42, 56
Otrăvire ... 46
Panarițiu ... 36, 46
Păduchi ... 46
Pneumonie ... 59
Prurit ... 33
Rahitism ... 42, 56
Răceli ... 24, 42, 46
Răni ... 25, 33, 34, 42, 44, 46
Râie ... 44
Reumatism ... 34, 36, 38, 42, 44, 46, 48, 61
Retenție de urină ... 52, 61
Rinită alergică ... 26
Sciatică și lumbago ... 26, 51
Tartru dentar ... 38
Tenie ... 34, 51
Tulburări circulatorii ... 27
Tulburări de digestie ... 27, 33, 41, 50, 52, 56, 61
Tulburări menstruale ... 28, 51
Transpirație ... 42
Trichomonas ... 28
Tuberculoză pulmonară ... 39
Tumori ... 36, 38
Tuse ... 28, 44, 48, 59
Ulcerații ale gâtului ... 49
Ulcer gastric ... 44
Ulcer varicos ... 34, 42, 46
Uree ... 61
Varice ... 34, 42
Viermi intestinali ... 42, 57

REȚETE DE FRUMUSEȚE ... 35, 38, 42, 44, 46, 48, 54, 56, 62
SUCURI, VINURI ȘI LICHIORURI DE FRUCTE ... 38, 39, 41, 44, 49, 51, 58, 59

În anul 1999

Bunica știe tot

vă oferă

- REȚETE DE SĂNĂTATE CU LEGUME ȘI CEREALE
- ULEIURI, TINCTURI, ALIFII ȘI VINURI DIN PLANTE
- LEACURI POPULARE
- REȚETE DE SLĂBIT
- COSMETICĂ NATURISTĂ

Urmăriți suplimentele revistei „Formula AS". Veți găsi în ele răspunsuri la toate întrebările dv.

Preț: 8.000 lei